

健康運動教室

あなたに合った最適なコースをご案内します！

40～90歳代の幅広い年齢層の方が参加されており、どなたでも安心して参加いただけます♪

はつらつ 強度：★



自宅でもできるストレッチや筋トレを行います。これから運動を始めたい方にオススメです。

いきいき 強度：★★



マットや立位での運動が増え、「はつらつ」より強度の高いコースです。

ばいばい 強度：★★★



立位とマットでの運動を行います。この中では1番強度の高いコースです。

お遍路 強度：★★



「お遍路体操」や筋トレなどを行います。足腰をしっかり鍛えたい方にオススメです。

スケジュール

(令和3年4月 現在)

料金 (税込)

4回券 **¥2,700** 9回券 **¥5,400**



お一人3回まで

無料体験できます!

お気軽にお問合わせください♪

	月	火	水	木	金
9:30 ～ 10:30			いきいき 強度：★★		お遍路体操 強度：★★
11:00 ～ 12:00			はつらつ 強度：★	いきいき 強度：★★	
14:00 ～ 15:00	いきいき 強度：★★	はつらつ 強度：★	いきいき 強度：★★	ばりばり 強度：★★★	ばりばり 強度：★★★★
15:20 ～ 16:20		はつらつ 強度：★			はつらつ 強度：★

今治第一病院 担当：山崎花 (健康運動指導士)

ご予約
お問合わせ

TEL : 080-9981-3292

(平日9:00～18:00)

Mail : d1.imabari@gmail.com

※出られない際は折り返します