



# 健康運動指導士による 健康増進セミナー

どなたでもご参加いただけます。お気軽にお申込みください。

## 開催日

①毎週日曜日 14:00～15:00

②毎週火曜日 13:15～14:15

※都合により開催しない場合もあります

## お申込み方法

ジムカウンターにてご予約ください。(電話予約も可)  
定員は先着5名で開催日の1ヵ月前より予約が可能です。

## 内容

①健康に関する講話や施設紹介(10分)

②準備体操(10分)

③アスレチックジム案内・体験(30分)

④整理体操・まとめ(10分)

## 持ち物・集合場所

内履き、飲み物、タオルを持って、3階スタジオまでお越しください。  
※参加料は無料です。フロントにて入館券のみお買い求めください。