

メンテナンス



- 参加費 プール又は浴場の入場料(大人440円)
- 対象者 15 歳以上 (中学生除く)
- 定員 各18 名
- ※受付は電話予約による先着順です

ボディメンテナンス

火曜日 18:30～20:30

初心者でも行える運動で身体を整えたり、
疲れにくい身体を作る運動をします
2時間の時間帯で途中参加・途中退室も可能です

全身バランス運動

金曜日 13:30～14:30 (主に第2金曜日)

歩行や身体の動きがスムーズになるように、
自重運動やストレッチで身体のバランスを良くします

<注意事項>

- 次回分の予約は、
ボディメンテナンス・・・レッスン後の20:30から受付
全身バランス運動・・・レッスン後の14:30から受付
(1回の受付予約で予約できる人数は1人までとなります。)
- レッスン当日は受付にて予約確認をさせていただきますので
5分前までにお越し下さい。
(ご予約キャンセルの場合は、必ず連絡をお願い致します。)
- レッスン前後に施設利用される方は受付へお申し出下さい。
- マットの貸出はありません。ご自身でご用意下さい



【お問い合わせ】

☎0566-41-2655