

10月 ダイナミックイベント情報

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
健康づくりイベント 特別レッスン 1	ボディバランス 新曲スタート 20:30~21:15 登録制水泳スクール スタート(中級) 11:00~12:00 2	ボディパンプ 新曲スタート 18:45~19:30 3	ボディコンバット 新曲スタート 20:45~21:30 登録制水泳スクール スタート (初級)11:00~12:00 (中級)14:00~15:00 4		登録制水泳スクール スタート(初級) 14:00~15:00 6	さわやかウォーキング 7:30~9:00 アウトドアヨガ 9:00~9:30 7
8	こまつマラソン勸進帳 9 体育の日	NIWAウエアセール (23日まで) 10	チャコットセール (13日まで) 11			14
15	TRXサーキット トレーニング 13:30~14:00 16			パン販売会 (パンの朝顔) 19		デュークスウォーク 10:00~11:30 21
22		ゴルフコンペ 24	TRXサーキット トレーニング 19:45~20:15 足圧測定会 10:00~12:00 13:00~15:00 25			28 休館日
29 休館日	TRXサーキット トレーニング 13:30~14:00 足圧測定会 18:30~20:30 30					
1日(日)健康づくりイベント特別レッスン開催! 楽しいレッスンが盛りだくさんの一日♪ 詳細は館内掲示をご確認ください。 			健康プチ情報 よく外反母趾や偏平足など、足のトラブルについて聞いたことがある方は多いと思います。実は、それらの足のトラブルが、姿勢と関係していることがあります。 人間の足は、自動車であればタイヤの部分。 タイヤがバンクしていたら真っ直ぐ走れないのと同じで、足の形が人間の動作にも関係します。 今月は足圧測定を行いますので、一度ご自分の足をチェックしてみてください! 			

※詳細はホームページまたは館内掲示をご覧ください。