

12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
健康プチ情報 <p>食べたり飲んだりする機会が多い年末年始は、体重が増えたり、血糖値が乱れやすい季節。12月は一年の総仕上げ！摂りすぎたカロリーをうまく調整し、運動不足にならないよう気をつけましょう。血糖値は気になる方は、健康講話にぜひご参加ください。</p> 						
3	ウェーブストレッチ体験会 10:40~11:10 4	ウェーブストレッチ体験会 13:00~13:30 19:45~20:15 5	コアウェーブ体験会 15:00~15:30 6	7	8	9
10	TRXサーキット トレーニング 14:00~14:30 11	ウェルネスイベント 「富山美術鑑賞の旅」 12	13	14	健康講話「血糖値について」 & 賢者の食卓販売会 10:45~11:00 販売は20日(水)まで 15	ご参加いただいた方にはサンプルプレゼント♪ 16
17	18	19	20	21	かぼちゃパン販売 冬至 22	天皇誕生日 23
メールで届く"合言葉"を24日 25日ご来館の際にフロントで 伝えるとプレゼントをお渡し♪ 登録がまだの方は ぜひご登録ください 24	クリスマス特別レッスン TRXサーキット トレーニング 14:00~14:30 25 キャンドルナイト	26	TRXサーキット トレーニング 19:45~20:15 27	28	休館日 29	休館日 30
休館日 31	今年も一年ダイナミックをご利用いただきありがとうございました。2018年が皆様にとって幸多き年となりますように。来年もみなさまの健康づくりをお手伝いさせていただきます。				年末年始の休館日のお知らせ 12月29日(金)~1月3日(水) ※営業開始は4日(木)からとなります。	

※詳細はホームページまたは館内掲示をご覧ください。