

みんなで楽しもう
ダイナミック

夏祭り

無料
開放

おすすめレッスン

楽しいレッスン盛りだくさん！
初めての方もお気軽にご参加ください



10:00 ~ 10:45
**ベーシック
エアロ** ♥

エアロビクス初心者の方も
楽しく爽やかに！

11:00 ~ 11:45
**エンジョイ
アクア**

暑い夏はプールがオススメ
リズムに合わせてカラダを動かそう

13:30 ~ 14:00
**からだ
リセット** ♥

足裏やリンパを刺激して
血行や代謝を促進！
裸足のままでも参加できます



14:15 ~ 15:15
**祭り
THE
レスミルズ**

筋トレとヨガを組み合わせた
夏祭り特別プログラム

14:30 ~ 15:00
**姿勢改善
エクササイズ** ♥

ストレッチボールを使って
美しい姿勢づくり
初めての方にオススメです

15:30 ~ 16:00
**シックスパック
☆
ワークアウト**

目指せ！6つに割れた
カッコいい腹筋
男性も女性も大歓迎



健康チェックコーナー

専門スタッフによるアドバイス付き
健康チェックは夏祭り特別価格です

- 体成分測定 (500円)
全身の筋肉量と脂肪量を測定します
- フットチェック (500円)
脚の状態を確認し、運動の提案をします
- 骨強度測定 (1,000円)
骨の健康度を測定します

キッズお楽しみ企画

ちびっ子縁日
わなげやヨーヨーつりなど
楽しい遊びがいっぱい

水中アスレチック
夏祭り限定！
1日だけの水中アスレチック
13:30 ~ 15:00



足のリンパマッサージ

40分 1,000円

事前予約承ります (10:00 ~ 16:00)



本物の“健康づくり”を
ココロとカラダに効くあなたスタイルを提案

心豊かに、前向きに生きる「ウエルネスLife」を
各分野の専門スタッフが提案し、サポートいたします。

- 健康運動指導士
- 理学療法士
- 管理栄養士
- 臨床検査技師

8/6日

無料体験
できます

随時入会受付中

いつでも見学OK!
まずは気軽にお問い合わせ下さい。

■ 見学したいと思ったら…
親切、わかりやすくご案内いたします。

TEL 0761-47-1214

■ ホームページ ブログも更新中。

施設の紹介やレッスン内容など
気軽にWEB上でチェックできます。

ダイナミック

Facebookでも最新情報を随時更新中!
是非チェックしてみてください!

ダイナミック | Facebook



公益財団法人
北陸体力科学研究所
厚生労働大臣指定健康増進施設
厚生労働省指定運動療法施設



スポーツコミュニティ
ダイナミック

小松市八幡イ13-1 (加賀八幡)
<http://www.sc-dynamic.com/>
TEL 0761-47-1214



営業時間 平日/9:30~22:30 土曜/9:30~22:00
日曜・祝日/9:30~18:00
休館日 毎月第4土曜日(お盆期間)、年末年始、お盆