



今月のPickUp! イベント

バランスボール教室

[A] 短期バランスボールEX [B] 親子deバランスボール

【日時】 10/11、18、25、11/1、8 全5回 金曜日

【A】9:20~10:20

【B】10:40~11:40

【対象】 【A】一般

【B】2ヵ月~未就園児のお子様と保護者

【料金】 【A】4,100円(税込)/5回

【B】4,700円(税込)/5回

【場所】 キッズルーム

【定員】 【A】13名

【B】12組

【持ち物】 動きやすい服装・フタ付飲み物

【申込み方法】 9月27日(金)10:00~開始(電話のみ、先着順)

※翌日以降窓口申込み可 ※お友達の申込みはお受けいたしかねます

親子でスキンシップを
はかりながら
楽しくエクササイズ♪



サタデーナイトバドミントン

【日程】 10月5日、12日(土)

【時間】 18時30分~20時30分

【定員】 各90名(先着順)

【費用】 各350円/1人

【対象】 小学生以上

【受付】 18時20分より総合受付窓口にて

【持ち物】 ラケット・シャトル・室内シューズ

★ 11月以降の日程は緑スポーツセンターHP、施設までお問い合わせください

みなさんお待ちかね!
サタデーナイトバドミントン♪
今月は2回開催します!
ご家族やお友達と
ぜひご参加ください★



In Body

～ 体組成測定会 ～

からだの各部位の
筋肉量・脂肪量が簡単に
計測できます！！



測定結果用紙をお渡しします！

- ◎理想的な体のために
【適正体重・調整すべき筋肉・脂肪】
- ◎フィットネススコア
【筋肉量と脂肪量を数値化したもの】
- ◎栄養評価
【タンパク質・ミネラル・脂肪量・むくみ】

上記のことを知ることができます！！
気になるあなたはチェックしましょう♪



日程

10月	4日(金)	13:00～15:00
10月	5日(土)	10:00～12:00
10月	9日(水)	10:00～12:00
10月	10日(木)	10:00～12:00 16:00～18:00

場所 1階 ロビー

金額 100円(税込) / 1回
※独自券ポイント: 100P 利用可

定員 定員はございませんので、
時間内にご参加ください♪



やさしい！シニアヨガ教室



シニア世代を対象に、ヨガを通じて
日常生活に役立つ筋力を強化します。
また、関節の動く範囲を広げるストレッチを行い、
体の柔軟性も高めていきましょう(〇) /

少人数制の
大人気ヨガ教室♪

【日時】 11月5、12、19、26日 火曜日(全8回)

12月3、10、17、24日 13:00～14:00

【料金】 6,600円(税込) / 8回

【対象】 一般 【定員】 13名(先着順)

【持ち物】 運動のできる服装・飲み物(フタ付)・タオル・ヨガマット(お持ちの方)

【申込み方法】 10月16日(水) 13:00～開始(電話のみ) ※翌日以降窓口申込み可
家族以外の申込みはお受けいたしかねます



【内容】
イスを使ったヨガ、軽い有酸素運動
ゆっくりしたストレッチ、顔ヨガ など

