

スペシャルアクアレス

日程：4月27日(火)

時間：19時45分～20時30分

対象：18歳以上(高校生不可)

料金：プール利用料金 + 500円

定員：10名 申し込み必要



音楽に合わせて、ボールやビート板を使用しストレッチや筋力アップなどのエクササイズを行います。



随時募集中!!

城島保健福祉センター 城島げんきかん

TEL:0942-62-2122

身体の中がみ測定会

Peek a body

5月8日(土)

前後左右の写真を撮影
筋肉の状態や骨格の歪みを評価
筋緊張の状態を色別で評価

10:00~19:00
1人30分程度

料金 1500円
定員 17名
※予約制

結果説明・運動指導
体調不良のリスク指数を予想
グラフや点数で評価



4月8日申込開始!

城島保健福祉センター

城島げんきかん

TEL: 0942-62-2122