

健康づくりをしませんか？



くらしワンストップMORO HAPPINESS 館では、地域住民の皆さんがさまざまな形で利用できる場として、健康寿命を延ばす「もろやま健康いきがづくり事業」を提供しています。HAPPINESS 館で元気なカラダづくりと仲間づくりに取り組んでみませんか？

フィットネスゾーンでは、フレイル予防や健康な毎日を過ごすために、専門スタッフによる「スタジオ・レッスン」と「ジム・レッスン」を提供しています。



- ▶ **利用時間** 毎週月曜日～金曜日 午前10時30分～午後3時
- ▶ **休館日** 毎週土曜日、日曜日、祝日、季節休業日
- ▶ **利用料金** 1日200円 ※一度でも退館すると、再度、料金をいただきますのでご注意ください。
- ▶ **スタジオレッスン スケジュール** 新型コロナウイルス対応1レッスン30分

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10:30	映像L おはようストレッチ	映像L おはようストレッチ	映像L 健康気功	映像L おはようストレッチ	
11:00	健康イス体操 30分×2回 定員/各10人	バランスボール 30分×2回 定員/各10人	肩こり腰痛予防改善体操 30分×2回 定員/各10人	健康体操 30分×2回 定員/各10人	
12:00					
12:30	映像L リフレッシュ・ストレッチ	映像L リフレッシュ・ストレッチ	映像L アクティブ・ストレッチ	映像L リフレッシュ・ストレッチ	映像L リフレッシュ・ストレッチ
13:00	ステップエクササイズ 30分×2回 定員/各10人	やさしいYOGA 30分×2回 定員/各10人	コアヒーリング 30分×2回 定員/各10人	やさしいダンス 30分×2回 定員/各10人	バランスボール 30分×2回 定員/各10人
14:00					

- ▶ **ジムレッスン スケジュール** 新型コロナウイルス対応1レッスン30分 ▶ **定員** 各6人

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
11:00		筋力トレーニング 30分×2回		筋力トレーニング 30分×2回	筋力トレーニング 教室 30分×2回
12:00	筋力トレーニング 30分×2回	筋力トレーニング 30分×2回	筋力トレーニング 30分×2回	筋力トレーニング 30分×2回	筋力トレーニング 30分×2回
13:00	筋力トレーニング 30分×2回				
14:00	個別トレーニング 相談 30分×2回	筋力トレーニング 30分×2回	筋力トレーニング 30分×2回	筋力トレーニング 30分×2回	個別トレーニング 相談 30分×2回
15:00					

※受付はレッスン開始10分前に行います。定員を超えた場合は抽選とさせていただきます。

- ▶ **問合せ** くらしワンストップMORO HAPPINESS 館 (毛呂本郷1006) ☎276-1700 (代表)