

いつまでも元気な毎日を
楽しむために！

くらしワンストップ MORO HAPPINESS館

もろやま健康いきがいきづくり事業

10/2月 オープン!!

安心・充実!!

健康な毎日過ごすために、専門スタッフが在中する健康増進施設で
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？

オープン前
見学会！
9/30(土)
13:00~
15:00まで



- 4F 学びのフロア
- 3F 相談支援フロア
- 2F クリニックフロア
- 1F 健康ふれあいフロア

ご見学・ご体験随時受付中!!

お気軽にお問い合わせください!

CENTRAL
CENTRAL SPORTS

くらしワンストップ
MORO HAPPINESS館

社会福祉法人 埼玉医療福祉会

お問い合わせ



049-276-2087

埼玉県入間郡毛呂山町大字
毛呂本郷1006番地



くらしワンストップ MORO HAPPINESS館

もろやま健康いきがいつくり事業 スタート!

多目的スタジオ

快適に過ごせる、開放的なスタジオ。皆さんに楽しんでいただけるバリエーション豊富なプログラムをご用意しています。

カーディオマシン

ランニングマシンはもちろん、自転車、ステップマシン等を豊富にご用意。気持ち良く汗を流して心身ともにリフレッシュ。

ウェイトマシン

あらゆるレベルの方に「安心、安全、効果的」にご利用頂けるマシンをラインアップ。

4F
学びのフロア

3F
相談支援フロア

2F
クリニックフロア

1F
健康ふれあいフロア

利用料
200円
(税込)

コミュニティカフェ

利用者様のコミュニケーションの場としてご自由にご利用頂けます。



健康イス体操

イスに座ったまま行います。簡単な動作で体の機能向上を図ります。認知症の予防にも役立ちます。



YOGA

伝統的な古代インドで発祥した健康法です。心とカラダ、気を調和させることで、体調を整えていきます。



ZUMBA

ラテンを始め世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。

スタジオ・レッスンスケジュール (例)

	月	火	水	木	金
10:00					
10:30	映像 レッスン	映像 レッスン	映像 レッスン	映像 レッスン	
11:00	おはよう ストレッチ	おはよう ストレッチ	健康気功法	おはよう ストレッチ	
11:30	健康 イス体操	バランス ボール	いきいき 脳体操	ZUMBA	
12:00					
12:30					映像 レッスン
13:00	映像 レッスン				リフレッシュ ストレッチ
13:30	リフレッシュ ストレッチ				バランス ボール
14:00	ステップ エクササイズ			映像 レッスン	
14:30			映像 レッスン	リフレッシュ ストレッチ	
14:30			アクティブ ストレッチ	YOGA	
15:00					
15:30			コア ヒーリング		
16:00					
16:30					
17:00					

ジム・レッスンスケジュール (例)

	月	火	水	木	金
10:00					
10:30					
11:00					
11:30		筋力トレーニング ルーム 利用可能時間		筋力トレーニング ルーム 利用可能時間	筋力トレーニング 教室
12:00					
12:30					
13:00	筋力トレーニング ルーム 利用可能時間	筋力トレーニング ルーム 利用可能時間	筋力トレーニング ルーム 利用可能時間		筋力トレーニング ルーム 利用可能時間
13:30					
14:00		筋力トレーニング ルーム 利用可能時間		筋力トレーニング ルーム 利用可能時間	体成分測定 & 健康相談
14:30		筋力トレーニング 教室			
15:00	健康キャンパス & 健康相談				
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					

※初めての方も安心の少人数グループレッスンとなります。

INFORMATION INFORMATION INFORMATION INFORMATION INFORMATION INFORMATION

くらしワンストップ MORO HAPPINESS館

社会福祉法人 埼玉医療福祉会

JR八高線
「毛呂」駅より
徒歩 **2分**

お問い合わせ ☎ 049-276-2087

【営業日】 月～金曜日 / 10:00～17:00
【休館日】 毎週土・日曜日、祝日、季節休業日

指導運営: セントラルスポーツ株式会社



※写真はイメージです。