

クリスマス キッズダンス & パパママストレッチ体験会

体力不足・疲れやすい・病気がち・肥満気味の子も

ダンスで楽しく身体を動かしましょう。

ダンスを見守りながら保護者の方も運動不足解消★



日程 12月19日(金)
16:00~16:45
対象 4歳~小学1年生
参加費 キッズダンス 500円
パパママストレッチ体験会 1,000円
持ち物 室内履き・飲み物・タオル

お申し込みはQRコードまたは
お電話にて承っております!



パパママ
ストレッチ体験会
イメージ



ダンス担当/
YUI
健康運動指導士



ドゥラサンテ メディカルフィットネス De La Sante

医療法人が運営する
安心安全なプール付きフィットネス。

年代に関係なく「なんとなく不調」を感じている方こそご相談下さい。

体験
予約は
こちら



プラン	入会金	月会費			ジムエリア		プールエリア	
		1年会員	6ヶ月会員	3ヶ月会員	スタジオ レッスン	ジム 利用	プール レッスン	プール 利用
ジムエリア +プール	11,000円 メディカル会員	9,750円	11,350円	12,950円	○	○	○	○
ジムエリア のみ	13,200円 ウェルネス会員	8,250円	9,350円	10,450円	○	○	×	×
プールのみ	5,500円		6,600円		×	×	○	○

【メディカル会員】病院を問わず医療機関にて治療やケアを受けている方

【ウェルネス会員】現在、医療機関にかかっていない方

お試し体験▶1回1,100円

ドゥラサンテだからできること

- ①医学的根拠に基づいたオーダーメイドの運動プログラムを作成
- ②理学療法士や健康運動指導士などの身体の特長による運動指導
- ③プールを利用した水中運動
(水中歩行・アクアエクササイズ等)
水の浮力により膝、腰など
関節の負荷を大幅に軽減

ウェルネスプラザアサカ

医療法人山柳会

メディカルフィットネス & アクアエクササイズ

De La Sante

ドゥラサンテ

TEL048-487-9244

ドゥラサンテ/ルボ共通

朝霞市溝沼3丁目2-32

営業時間(定休/水・日・祝)

火・木・土 10:00~17:00

月・金 10:00~19:00

※プール利用時間の詳細はHPに記載



Instagram
はこちら



HPは
こちら



芸術教室ルボ

より豊かな生活を送るための
交流と発見のスペース
~ココロの健康を目指して~

絵画教室 毎週土曜
14:00~16:00

オカリナ教室 毎月第2・第4火曜
9:20~10:50/11:00~12:30

書道教室 毎月第1・第3木曜
10:00~11:30

陶芸教室 開講準備中