



春から始める フィットネス 体験会スケジュール



3月27日(金)【営業時間10-19】			3月28日(土)【営業時間10-17】					
	スタジオ	ジム (非会員限定)	プール	スタジオ	ジム (非会員限定)	<div style="text-align: center;"> <p>特別セミナー</p> </div>		
10:00	10:00-10:45 ヨガ 定員:8名 【会員 8名】	10:00-10:15 定員1名 理学療法士 無料相談	プール自由利用 なし	10:00-10:45 ピラティス 定員:8名 【会員 8名】	10:00-10:15 定員1名 理学療法士 無料相談		<div style="text-align: center;"> <p>13:30~14:30</p> <p>水中トレーニングの魅力</p> <p>【講義】 場所:ルボ 定員 30名</p> </div>	
10:30		10:30-10:45 定員1名 理学療法士 無料相談			10:30-10:45 定員1名 理学療法士 無料相談	<div style="text-align: center;"> <p>プール自由利用 なし</p> </div>		
11:00		11:00-11:45 筋力・体力測定 ジム体験 定員6名			11:00-11:45 定員6名 筋力・体力測定 ジム体験			
11:30								
12:00								
12:30								
13:00	13:00-13:45 ロコモ予防教室 定員:10名 【会員 10名】							<div style="text-align: center;"> <p>15:00~16:00</p> <p>膝や腰に効く水中トレーニング</p> <p>【実技】 場所:プール 定員 15名</p> </div>
13:30	対象:概ね60歳以上							
14:00		14:00-14:45 筋力・体力測定 ジム体験 定員6名						
14:30				14:30-15:00 定員15名 肩こり・腰痛解消 アクアストレッチ	特別セミナー参加者対象			
15:00		15:00-15:15 定員1名 理学療法士 無料相談	15:05-15:35 定員15名 ひざ痛解消 アクアウォーキング &エクササイズ	14:45~15:15 ジム見学・無料体験 定員 15名				
15:30								
16:00	16:00-16:45 定員 12名 対象:4歳~小学2年生 キッズダンス	16:00-16:45 ババママストレッチ マシン体験						
16:30		定員 8名						
17:00								
17:30	17:30~19:00(19時完全退館) ※上記時間帯内 何時からでもご利用可 夜ジム体験 ¥500 定員 12名 持ち物:室内履き・動きやすい服装							
19:00								

ご用意いただくもの

- ・室内履き
- ・動きやすい服装
- ・飲み物(蓋つき)
- ・マスク

プールご利用の方は

- ・水着
- ・水泳帽
- ・タオル
- ・飲み物(蓋つき)

〒351-0023 埼玉県朝霞市溝沼3-2-32

メディカルフィットネス&アクアエクササイズ ドゥラサンテ

駐車場32台分完備

3時間まで100円で利用可能!

体験も随時受付中!

