

プールコース

【開催日】

10月9日(水)・10月16日(水)・10月23日(水)

3回参加が必要です。特定の日だけの申し込みはできません。

【開催時間】

10時から12時まで

【その他】

体組成の測定結果は、個人が特定できないデータのみ町で使用する場合があります。

※測定を希望されない方はアザレアスタッフにお申し出ください。

【プールコース スケジュール (予定)】

| 時間 | 1回目(初回)、3回目(最終) |
|--------|-------------------------------|
| 9:30～ | 開場、受付 |
| 10:00～ | 体組成測定 測定→印刷→説明(全体) |
| 10:30～ | 講話：生活習慣病・糖尿病について |
| 10:50～ | 着替え、移動 |
| 11:00～ | プログラム体験(水中ウォーキングや初級水泳など) 30分間 |
| 11:30～ | トレーニングマシン利用 又は 浴室利用 |
| 12:00 | 完全退館 |

| 時間 | 2回目 |
|--------|-------------------------------|
| 9:30～ | 開場、受付 |
| 10:00～ | 講話：生活習慣病・糖尿病について |
| 10:30～ | 着替え、移動 |
| 10:45～ | プログラム体験(水中ウォーキングや初級水泳など) 45分間 |
| 11:30～ | トレーニングマシン利用 又は 浴室利用 |
| 12:00 | 完全退館 |

スタジオコース

【開催日】

11月13日(水)・11月20日(水)・11月27日(水)

3回参加が必要です。特定の日だけの申し込みはできません。

【開催時間】

10時から12時まで

【その他】

体組成の測定結果は、個人が特定できないデータのみ町で使用する場合があります。

※測定を希望されない方はアザレアスタッフにお申し出ください。

【スタジオコース スケジュール (予定)】

| 時間 | 1回目(初回)、3回目(最終) |
|--------|--------------------------|
| 9:30～ | 開場、受付 |
| 10:00～ | 体組成測定 測定→印刷→説明(全体) |
| 10:30～ | 講話：生活習慣病・糖尿病について |
| 10:50～ | 着替え、移動 |
| 11:00～ | プログラム体験(ストレッチやヨガなど) 30分間 |
| 11:30～ | トレーニングマシン利用 又は 浴室利用 |
| 12:00 | 完全退館 |

| 時間 | 2回目 |
|--------|--------------------------|
| 9:30～ | 開場、受付 |
| 10:00～ | 講話：生活習慣病・糖尿病について |
| 10:30～ | 着替え、移動 |
| 10:45～ | プログラム体験(ストレッチやヨガなど) 45分間 |
| 11:30～ | トレーニングマシン利用 又は 浴室利用 |
| 12:00 | 完全退館 |