

プールコース

【開催日】

10月8日(水)・10月15日(水)・10月22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5日(水)・11月12日(水)・11月19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