

プールコース

【開催日】

令和8年 10月14日(水)・10月21日(水)・10月28日(水)

3回参加が必要です。特定日のみ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
10:30～	健康講話：糖尿病・フレイル・高血圧・脂質異常 など
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（自由利用）
12:00	完全退館

時間	2回目
9:30～	開場、受付
10:00～	健康講話：糖尿病・フレイル・高血圧・脂質異常 など
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（自由利用）
12:00	完全退館

スタジオコース

【開催日】

令和8年 11月11日(水)・11月18日(水)・11月25日(水)

3回参加が必要です。特定日のみ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
10:30～	健康講話：糖尿病・フレイル・高血圧・脂質異常 など
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（自由利用）
12:00	完全退館

時間	2回目
9:30～	開場、受付
10:00～	健康講話：糖尿病・フレイル・高血圧・脂質異常 など
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（自由利用）
12:00	完全退館