

2018年

4月号

館内だより

ビタミン

〒581-0851

八尾市上尾町7-1-17

TEL : 072-999-6230

FAX : 072-999-6034

月～土曜 午前10時～午後9時

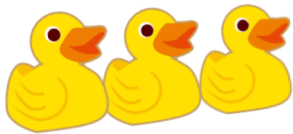
日曜・祝日 午前10時～午後5時

寒さも徐々に和らぎ、上着なしでも外出ができる気候になってきましたね。寒い日が続く、なかなか思うようにカラダを、動かさずにいる方も多いのではないでしょうか？4月からの新たな年度が始まり、今から何かを始めたい、何かにチャレンジしたいとお考えの方!!当施設では4月よりレッスンプログラムを一部変更し、有酸素トレーニング、筋力トレーニングと様々なレッスンプログラムを用意しております。この機会に是非ご利用下さい。新年度からアクティブに体を動かしましょう!!

GW イベント予告!!

自由コース拡大!!
GWはしぶきで遊ぼう!!

遊べる!
泳げる!



GW中、幼児プールに
アヒルたちが遊びに来ます!!

今年も「彼ら」が
やってくる

お仕事体験～ライフガードになってみよう～

ライフガードになってみよう!!

日程：5月6日(日)

参加費：無料

対象：1年生～6年生

※イベントの詳細情報は
近日中に館内での掲示
かホームページにて。

プールの安全を
守るのは君だ!



4月～ レッスンプログラム変更点

4月からのレッスンプログラムが変更になりました。
新規レッスンもありますので、ご参加お待ちしております。

プールレッスン

月曜日 13:00～13:30まで

土曜日 19:00～19:30まで

【 クロール・平泳ぎ教室 】 (定員 15名)



・クロール・平泳ぎを中心に、水泳の基本姿勢から
行っていきます。
初心者の方や、これから水泳を始める方等に
オススメのレッスンになります。

フィットネスレッスン

火曜日 16:00～16:20まで

【 エンジョイちびボール 】 (定員 20名)



・ちびボールを使いながら体を動かしていきます。
皆さんで楽しく体を動かしていきましょう!!
初心者の方でもご参加いただける
レッスン内容になります。

金曜日 17:40～18:00まで

【 ダンベルスロトレ 】 (定員 20名)

・ダンベルを使いながら、ゆっくりとした動作で
トレーニングを行っていきます。
強度も1kg～3kgまで変更が可能になるので、
トレーニング初心者の方でも、参加いただけます。



インボテイ測定会 開催!!

毎回好評のインボテイ測定会!!

体重・体脂肪・基礎代謝・筋肉量・内臓脂肪…
体内分布などがわずか5分で簡単に測定できます。
1人1人に応じた、結果が測定できます。

この機会に、自分の身体をチェックしてみよう。

事前予約：5月1日(火)～

(10:30～電話予約可先着順)

開催期間：5月14日(月)～16日(水)

内 容：体重・体脂肪・基礎代謝
筋肉量・内臓脂肪等の測定

測定料金：100円

※測定後説明用紙配布

会 場：1階多目的室前



