

2023年

1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

混雑状況やイベントの
情報をWEBでチェック!!



八尾 しぶき 検索



新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。新しい年が始まりましたが、寒い時期はなかなか体を動かしたくないものです。でも体を動かさないと、筋肉はどんどん痩せてしまい、代謝も下がり痩せにくい体になってしまいます。そこで、寒い冬には気温の変動が少ない屋内での運動を行い、年末で愈けた体を奮い立たせて、筋力アップ!代謝力アップ!をして太りにくい体作りにチャレンジしてみませんか?年始は1月6日から開館しておりますので、是非足をお運びください。皆様のご来館をお待ちしております。



野菜摂取状況測定会のお知らせ

野菜摂取測定器 **ベジメータ**



測定日：令和5年 1月17日(火)

日本人は老若男女を問わず野菜不足

- 場所：八尾市立屋内プールしぶき、1階多目的室前
- 対象：施設利用者様、教室参加者様 **※高校生以上の方**
- 料金：200円
- 申込：当日代金を添えて直接測定スペースへお越しください。随時測定していきます。



測定時間はわずか
10秒!!



結果はベジスコアと呼ばれる
0~1200の数値となってあらわれ
野菜摂取状況が分かります!!
ベジメータで野菜不足を**“見える化”**し、
食事に対する意識改革に役立ちます☆



お正月イベントのお知らせ

しぶきは**1月6日(金)**から営業開始!!

年始にいち早く来館してくれた皆様に今年も
素敵なプレゼント。

施設利用の皆様

《**おみくじ付きまね金飴**》



をお配りします☆

飴はなくなり次第、終了となりますので
是非、お早めのご来館をお待ちしております♪

キッズ教室参加の皆様には
まねきねこ小判あられを
プレゼント!!



期間：1月6日(金)～1月16日(月)

祝日のお知らせ

1月9日(月)は成人の日

1月9日(月)は祝日営業となりますのでお間違えのない
ようご注意ください。

スタジオのレッスン内容も特別プログラムとなります。
詳しくは3階フィットネスコーナーまで!!

オススメレッスンはこちら↓

【**ポールストレッチ**】



ストレッチボールを使い体の調整を行います。
筋肉の緊張をほぐし、体の機能を整えます。
日常の動きの癖や姿勢からくる体の歪みを

※祝日の営業時間は
10:00～17:00となっております。



