

＼初めての方限定／

9月体操教室 500円体験チケット

有効期限：2019年9月末

体操教室に初めて参加される方が対象となります。
ご予約の際に「初めて」とお伝えください。

9月体操教室

☆託児室利用できます☆

姿勢改善教室

日時・時間

5日(木) 15:15～16:15
13日(金) 10:30～11:30
20日(金) 10:30～11:30
30日(月) 10:30～11:30

後ろ姿、気になりますか？
一人ひとりの姿勢をチェックして、ご自身
で行える改善方法をお伝えします。

【こんな方にもオススメ！！】

- ・背中の丸みが気になる方
- ・下腹部が気になる方 など

30分ワンコインレッスン

日時・時間

5日(木) 16:30～17:00
13日(金) 11:45～12:15
20日(金) 11:45～12:15
30日(月) 11:45～12:15

日ごろの疲れ、ケアしていますか？
疲労を翌日に残さないストレッチの方法な
どをお伝えします。

【こんな方にもオススメ！！】

- ・体の疲れが取れない方
- ・肩こり、腰痛など不調のある方 など

筋トレ教室

日時 2日(月)、18日(水)
25日(水)、30日(月)
時間 15:15～16:15(午後)

「運動は苦手」「体力に自信がない…」
どんな方でも無理なく、自宅で安心して行
える運動方法をお伝えします。

【こんな方にもオススメ！！】

- ・家で出来るエクササイズを習得したい方
- ・代謝が落ち、太りやすさを感じている方

ストレッチ教室

日時 2日(月)、18日(水)
25日(水)、30日(月)
時間 16:30～17:30(午後)

まずはストレッチから、運動習慣をつけて
みませんか？腰痛や膝痛の予防・改善にも
効果的です。

【こんな方にもオススメ！！】

- ・日常動作が辛く感じる、疲れやすい方
- ・体が硬く、運動が苦手な方 など

料 金：1回 920円(税込) ※ワンコインレッスンのみ500円(税込)

☆健康づくりセンターにお申し込み済みの方はスタンプ1個分

持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物 場 所：健康づくりセンター(地下1階)

定 員：5名(予約制)

※1回のみ参加もOKです。※都合により、休講となる場合がございます。

ご予約・お問合せ 松本歯科大学病院 健康づくりセンター 定休日 土・日・祝日

TEL 0263-51-2304 営業時間 10:00～13:30 15:00～19:30