

健康づくりフェスタ

令和元年 6月26日[水] 10:00~16:00

Vim感謝デー
先着60名様に
ポット花
プレゼント



各プログラム紹介

スタジオ教室 (各45分)

- TaeBo®[格闘技エクササイズ] (定員20名) 10:30~
- ゆがみ改善ウェープリングストレッチ (定員20名) 11:30~
- カラダ代謝アップコクーンヨガ (定員15名) 13:15~
- カラダすっきりコクーンストレッチ (定員15名) 14:15~

ハンモックを使って、
体のかたい方も
気持ちよくストレッチ



※ハンモックを使用するプログラムは、コクーンヨガ、コクーンストレッチです。
※ハンモックを使ったプログラムは注意事項がございますので、お問い合わせください。

スカッシュ体験 (各定員4名)

- はじめてスカッシュ (初心者・グループレッスン/50分) 10:30~
- マンツーマンレッスン (どなたでも・1人15分間) 12:00~
- はじめてスカッシュ (初心者・グループレッスン/50分) 13:30~



初心者でも大丈夫!
スタッフと楽しく打ち合って、
まずは気軽に始めてみよう!

プール教室 (各30分)

- ミットアクア/グローブをつけてアクアピクス (定員20名) 11:00~
- はじめてクロール (定員15名) 12:00~
- きれいにクロール (定員15名) 12:30~



※ご利用いただく方は当クラブの会則及び約款に従っていただきます。
刺青のある方のご利用は固くお断りいたします。

各プログラムの時間割
要事前申込

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
スタジオ		TaeBo® [格闘技エクササイズ]	ウェープリング ストレッチ		コクーンヨガ	コクーン ストレッチ	
スカッシュコート		はじめて スカッシュ		マンツーマン レッスン		はじめて スカッシュ	
プール			ミット アクア	はじめて クロール	きれいに クロール		

お申込み方法
6月25日までに参加を希望されるプログラムを、電話にてお申込みください。
また、先着順で定員に達した時点で受付終了となります。
あらかじめご了承ください。対象：16歳以上の区民の方

開放施設の時間割
当日申込

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
マシンルーム/ スカッシュコート/ ゴルフ	自由にご利用いただけます						
プール	自由にご利用いただけます(一部コース制限あり)						
ゴルフ 最新鋭弾道測定器 体験(FlightScope)	最新機器/フライトスコープで飛距離、方向、回転数、スイング起動など ※レンタルクラブ 無料貸出						
2Fフロント 体組成測定 体力測定	あなたの身体の体組成測定(体脂肪、内臓脂肪、筋肉量などを計測いたします) 体力測定会…握力、片足立ち測定						

お申込み・お問合わせ
ヴィムスポーツアベニュー
03-3335-6644
受付時間
11:00~20:00 (水曜は18:00まで)