

健康福社会館リラクゼーションスタジオのご案内

リラクゼーション
って何？



心と体の緊張をゆるめ、
リラックスした状態に
するための方法です。

健康福社会館で始めて
みませんか？



疲れた体は、マッサージチェアや振動マシンでほぐして、リセット！
誰もが気軽に、マシンを使って運動することで、体力回復、維持、向上が
図れます。いつもトレーナーが、あなたをお待ちしています。
週1回程度行われるリラクゼーションメニューの「ぷち講座(裏面)」は、
リラクゼーションスタジオの利用料金のみで参加できます。
予約も不要。運動するきっかけにしてはいかがでしょうか？



筋力運動マシン（6種6台）



有酸素運動マシン（4種各2台）

利用時間 9時30分から21時

対象者 高校生以上（お子様を連れての入室はできません。）

持ち物 運動のできる服装で、**室内用シューズ**をお持ちください。

休 み 12月28日から翌年1月4日

この期間以外で、月曜日（月曜日が祝日の場合は、その翌日の祝日でない日）

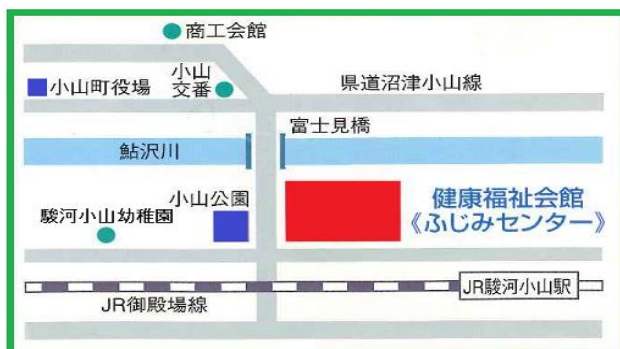
使 用 料	
リラクゼーションスタジオ	¥200（1人1回3時間以内）
シャワールーム	¥100（1人1回）

リラクゼーションスタジオの利用促進講座「ふち講座」年間日程表

平成28年6月1日現在

講座名 時間	曜日	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
		日 に ち								
ビューティーヨガ 9:30~10:00	水	27	24	7	5	30	7	25	22	22
脳トレエクササイズ 11:15~11:45	金	8	12	9	14	4	9	13	10	10
リフレッシュセルフマッサージ 10:00~10:30	水	20	10	21	19	16	21	18	15	15
コンディショニング 13:30~14:00	火	26	23	27	25	22	20	24	21	28
リフレクソロジー 14:00~14:30	土	—	27	—	29	26	—	28	25	—
ピラティス 19:00~19:30	金	1	—	16	—	—	16	—	—	24

案内図



お問合せ先

小山町健康福祉会館
ふじみセンター
〒410-1311 静岡県駿東郡小山町小山75-7

- 小山町役場健康増進課
TEL.0550-76-6666(代表) FAX.0550-76-6671
TEL.0550-76-6668
- 小山町社会福祉協議会
TEL.0550-76-9906(代表) FAX.0550-76-9907