

長期のコロナ禍による運動不足など
によって

- ◎生活習慣病の発症、悪化
- ◎要支援、要介護者の増加
- ◎メンタルの不調 など

「健康二次被害」が懸念されます。
アレアスでは予防と健康維持のため、
期間限定で臨時プログラムを開催します。
ぜひご参加ください！



期間限定 プログラム 開催の お知らせ

■一般向けプログラム「期間限定プログラム」内容 *定員：各17名

開催曜日・時間	プログラム名	講師
毎週水曜 12:00～12:45	ストレッチ	柴田 I R
毎週金曜 12:00～12:45	エアロビクス	柴田 I R
毎週日曜 18:00～18:45	ストレッチ	池尻 I R

■お申込み

- ・新型コロナ対策のため、お電話での完全予約制となっております。
 - ・毎週水曜日から翌週の水曜日から月曜日までの1週間分の予約ができます。
- ◎アレアス予約専用電話093-922-7700（受付：9時～18時）



その他、一般プログラムスケジュールなど
詳しくはアレアスホームページをご覧ください。

