

稲城ふれあい保健・医療まつり

7月27日(日)に開催されます「稲城ふれあい保健・医療まつり」にオーエンス健康フラザも参加いたします。

健康増進に欠かせない「運動」にもっと親んでいただくために、ショートプログラムや体力測定など行いますので、皆様ぜひぜひお友達をお誘い合わせの上、ご来館ください！



☆9～13時まで 大人・シニア 100円/2時間 (プール・ジム利用可)
子供 50円/2時間(プールのみ) ※延長は100円/時です

☆ショートプログラム開催(別紙参照!!)

気軽に試せるアクアビクスやヨガ、ピラティス、かんたんな健康体操などなど各種プログラムをご用意しました。



☆体力テスト(多目的室) 無料でどなたでも参加できます。

種目:握力(筋力)・長座体前屈(柔軟性)・閉眼片足立ち(平衡性)

