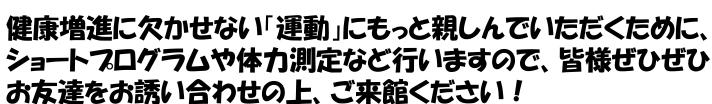
稲城ふれあり保健・医療まつり



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」にオーエンス健康プラザも参加いたします。





☆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 体操なと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) 無料でと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)

