

メディカルフィットネスセンター 営業日のご案内

4月
2016

月	火	水	木	金	土	日
				1	2 ●	3 休
4	5	6	7	8	9 ●	10 休
11	12	13	14	15	16 ●	17 休
18	19	20	21	22 健康教室	23 ●	24 休
25	26	27	28 ●	29 休	30 休	

5月
2016

月	火	水	木	金	土	日
						1 休
2 ●	3 休	4 休	5 休	6 ●	7 休	8 休
9	10	11	12	13	14 ●	15 休
16	17	18	19	20	21 ●	22 休
23	24	25	26	27	28 ●	29 休
30	31					

休 …休館日 ● …土曜 10:00~13:30 (最終入館13:00)

● …短縮営業 10:00~17:00 (最終入館16:30)

*印がない日は通常営業 10:00~22:00 (最終入館21:30) となります。

4月
2016

Medical Fitness Center

健康教室のご案内

ヨーガ *Yoga*

ヨーガのポーズ（アーサナ）や呼吸で刺激を与え、肉体的、精神的にバランスのとれた心身を目指しましょう。

日 時：4月22日（金）19:00～20:00

会 場：メディカルフィットネスセンター

講 師：くまもと健康支援研究所

持参物：会員証、運動着、タオル

定 員：12名



◆教室は**予約制**となります。**4月4日（月）10:00**よりメディカルフィットネスセンター窓口、又は電話（096-351-8897）にて受付致します。参加ご希望の方はお早めにご予約ください。

◆遅刻された場合、教室の内容によっては途中参加をお断りさせて頂く場合がございますのでご注意ください。

◆会員以外の方も1000円で受講可能です。