

健康で元気な 身体作り 始めませんか

これから運動を始めたい方、
医師に運動を勧められた方など
理学療法士と相談しながら、
自分に合った運動を見つけてみませんか。

リニューアル前につき、**モニター期間**は
全て無料でご参加いただけます！

6月

運動教室（体操+マシントレーニング）

- 6日（火）、7日（水）肩甲骨と骨盤のほぐす体操
- 13日（火）、14日（水）バランスボール体操
- 20日（火）、21日（水）お尻とお腹の腹筋を鍛える体操
- 27日（火）、28日（水）リラックス&ストレッチ体操

【1回目】10:15~11:00 【2回目】11:15~12:00

前日までにご予約ください

定員
各6名

健康講座（講座、運動、筋力測定）

6月16日（金）11:00~11:40
テーマ「初めての運動」

6月30日（金）11:00~11:40
テーマ「膝の痛み」

前日までにご予約ください

定員
各4名

体力測定&健康相談

6月22日（木）

13:00~15:00

開催時間内ならいつでもご利用可能

予約
不要

フィットネスマシンのみを使用した運動



予約
不要

毎週 火曜日・金曜日

13:00~15:00

開催時間内ならいつでもご利用可能

先着順のため、少しお待ちいただく場合がございます。

お問い合わせ

ソフィアテラス

TEL:0761-46-5382

〒923-8565

小松市清六町315番地

イオンモール新小松2F

営業時間(10:00~18:30)

定休日:日曜日 / 月曜日

terrace@sophia-hosp.jp



←こちらからでも
お申込みいただけます