

ジムセミナー

# 冷えない！体づくり

～タイプ別冷え対策をしよう～

ご自身の冷えのタイプをセルフチェックし、  
タイプ別のエクササイズを行います！  
身体を温め、寒い冬を乗り切りましょう！

日時

2024年2月12日（月・祝） 10：20～11：20

場所

BMスタジオ

対象者

15歳以上

料金

1,100円（税込）／名

※当日施設のご利用が可能です

定員

20名

担当 元治（管理栄養士）・伊藤（ジムスタッフ）

持物 運動しやすい服装・飲み物・室内履き

申込開始

2月1日（木） 9：00～ 電話受付開始

2月1日（木）は電話受付のみ。

2月2日（金）以降は、電話または品川健康センター4階受付で承ります。

料金の支払いは、レッスン開始前に4階受付でお支払い下さい。（現金のみ）

※当日キャンセルの場合は、料金の100%をいただきます。

品川健康センター  
TEL：03(5782)8507

【営業時間】

平日 9：00～22：00

土曜 9：00～21：00

日祝 9：00～18：00

※社会情勢により営業時間が  
変更となる場合があります。