びわ湖・もりやまウェルネスフェスティバル

11 月 23 日（祝月）

9:30 Start



多目的ホール

バランスボールエクササイズ

①9:30-10:20

②10:30-11:20

定員 各8名

参加費 500 円

大きなボールを使用し、体幹の強化や
姿勢改善・代謝アップを目指します。



10:00

交流スペース

Dr.セルフチェック体験会

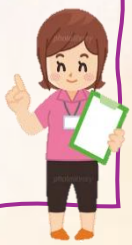
10:00-14:00

定員 20 名

参加費 無料

測定と問診で、あなたの体内年齢と
3 年後の状態が分かります。







プール

ウォーキングアクア

10:00-10:50

定員 20 名

参加費 500 円

水中ウォーキングとアクアビクス
を混合したもの。



11:00



プール

親子水泳

11:00-11:50

定員 8 組

参加費 500 円

子どもに対して正しい補助の仕方、
練習方法を教えます。





12:00

各プログラムの申込は、

11/3（火）10:00～

フロントにて受付開始いたします。

定員に限りがありますので、
お早めにお申し込みください。

この他にもプログラムがございます。
守山市環境物産協会 HP・全体チラシを
ご確認ください。

15:00 END