

生野屋内プールが行なう

# 出張！健康づくりプラン

経験豊かなインストラクターが企業・学校などご要望いただいた場所にお伺いし健康意識向上の啓蒙と組織力活性のために様々なプログラムを皆様のニーズに合わせて実施いたします。

-確かな実績に基づく生野屋内プールの考える健康づくりプラン-

1. “健康への気づき”と“運動の意識づけ”をテーマに、楽しみながら生活習慣病予防などにも対応した具体的な運動方法の提供とその実施について直接的なアプローチを促します。
2. マスメディアなどの媒体を通じて話題性の高いものの中から、生野屋内プールでも好評を博しているトレンドプログラムを中心に展開することで、より多くの方の参加意欲“やってみたい 気持ち”を引き出します。
3. その場限りの楽しみに終始した一過性なものに終わらせるのではなく、ご参加された皆様がそれぞれにご家庭に持ち帰り、普段の生活の中で活かすことができる要素を含んだ“満足感の余韻が残るプログラム”でありたいと考えます。

## 健康チェック

- 体成分測定
- 血液サラサラ測定
- 体力測定 など

## 出張プログラム

- リフレッシュ・ヨガ
- 骨盤力向上レッスン
- フィットネスウォーキング
- 大人のラジオ体操 など

## 健康講演会

- 生活習慣病予防セミナー
- メンタルヘルスセミナー
- ダイエットセミナー など



●詳しいお問い合わせ・お申し込み●

生 野 屋 内 プ ー ル

TEL : 06 - 6731 - 7381

〒544-0034 大阪府大阪市生野区桃谷3-8-18