

NEW

# スタジオプログラムののご案内

	火	水	木	金	土
午前	フレッシュ体操 10:00~11:30 講師：松本	フレッシュ体操 10:00~11:30 講師：松本	フレッシュ体操 10:00~11:30 講師：小野澤		フレッシュ体操 10:00~11:30 講師：生田
午後	ボディメンテナンス 14:30~16:00 講師：小野澤	ストレッチ&コンディショニング 14:30~15:30 講師：小野澤	ヘルス&フレッシュ 14:30~16:00 講師：生田		
夜間	<b>現在調整中</b> 開講の際はHPに掲載します。	やさしい体幹トレーニング 18:00~19:00 講師：廣見	ボディメイクヨガ 18:00~19:00 講師：木藤	ソフトエアロビクス 18:00~19:00 講師：平野	

90分のクラス・・・600円      60分のクラス・・・400円

★印が多いほど、運動強度が高いクラスになります。  
ご予約は不要です。プログラムの開始時間に合わせてご来館ください。

## 持ち物



バスタオル

マットの上に敷いてご使用頂きます。



飲み物

館内に自販機あります。



シューズ

室内用をお持ちください。

※ ストレッチ&コンディショニング、ボディメイクヨガは シューズが不要です。

## 利用についてのご案内

当館の利用は、高校生以上です。当健保に加入していない方(B会員)でもご利用できますが、利用料とは別に 下記の月会費または年会費がかかります。

B会員 月会費	500円
B会員 年会費	5,000円

A会員 … ボッシュ健康保険組合の被保険者・被扶養者・組合退職者  
B会員 … その他の方(就職をして他の健保組合となった方は、B会員)

休館日： 毎週 日曜日・月曜日、GW、夏季・冬季休業

開館時間： 火～金 9:30～20:00(閉館20:30)  
土曜日 9:00～17:30(閉館18:00)

お問合せ： ☒ h\_center@bosch-kenpo.or.jp  
☎ 0493-22-0890 0493-22-0889(土曜のみ)

