

ヘルシージョイクラブの3大特徴



初めての方大歓迎!

すべてが初心者向けのプログラム。
年齢、性別問わず、経験が無い方も、
プロの先生がムリなく指導します。

公園で自然に癒される!

主に芝生の上で体を動かします。
周りの木々や空で気持ちもリラックス。雨の日は
パークセンターなどで行います。



自分の体をチェック!

参加者全員に体組成計による
3ヶ月に1回無料測定サービス付き!
部位別に脂肪や筋肉の量が分かります。



10/1(日)~10/31(火)のスケジュール ※の記載の無いプログラムは毎週開催です。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	10/9・23		10/4・11・18・25	10/5・12・19・26	10/6・13・20・27	10/7・14・21	10/1・8・15・22・29
10:00 ▼ 11:00	PRESENT 10月の参加者全員プレゼントはカロリーゼロの自然派甘味料。料理やコーヒーに使えます。		ノルディックウォーキング ※11:20まで(80分) 4~5メッツ	リフレッシュヨガ 3メッツ	自然の楽園フラダンス 4メッツ		運動整体エクササイズ ※10/1・8・15・22開催 3メッツ 太極拳 ※10/8開催 11:20まで(80分) 4メッツ
13:00 ▼ 14:00	スロージョギング ※10/9・23開催 4メッツ		雨の日は朝11時に中止を決定。HPに掲載して予約者にお知らせします。	ポスチュアウォーキング ※10/5・19開催 4メッツ		インナーマッスルヨガ ※10/28は休講 4メッツ	運動整体エクササイズ ※10/29開催 3メッツ
15:50 ▼ 17:00	スロージョギングにこれまでも含めて4回参加した方には、来年3月末まで使える「 無料参加カード 」をプレゼントします。		モルッククラブ ※10/11・25開催 3メッツ		メッツとは? メッツは運動の強さの目安となる単位。3メッツは歩く程度、4メッツは自転車程度、5メッツは速歩きぐらいです。人により、約3~6メッツが健康にいいとされます。		

- ホームページまたはお電話にて前日16:00までに参加申込みをしてください。プログラムが時間どおりに開始できるように、10分前までにパークセンターまでお越しください。
- 定員に達していないプログラムは当日でも参加受付を行います。開始15分前までにパークセンターにお越しください。
- パークセンターには、更衣室(無料)とコインロッカー(100円)があります。



〈受賞〉
第1回大阪府健康づくりアワード
大阪府知事賞(2016年)
第5回健康寿命をのびそう1アワード
厚生労働大臣優秀賞(2016年)



電車・バスをご利用の方

京阪本線「枚方市駅」北口から京阪バス「出屋敷」下車、東へ約200m
JR 学研都市線「藤阪駅」から北西へ約700m
JR 学研都市線「長尾駅」から京阪バス「出屋敷」下車、東へ約200m

駐車場

第2(南)駐車場が最寄り/普通車2時間520円(ホームページ参照)

公園に関するお問い合わせ **山田池公園パークセンター**
〒573-0167 枚方市山田池公園 1-1
TEL:072-866-6132 10:00~16:30 年末年始を除く
<http://yamadaike.osaka.park.or.jp>

参加申込み・お問い合わせは
ヘルシージョイクラブ
山田池公園

プログラム内容や様子などはホームページで詳細をご覧ください。フェイスブックも要チェック。

参加申込みやカード決済(割引あり)もできます。

ヘルシージョイクラブ

検索

<http://parkhealth.jp/yamadaike/>

(06) 6942-1885

平日 10:00~17:00 年末年始を除く

今後の連絡のためにメールアドレスを用意してお電話ください。



いただいた個人情報は厳重に管理します。参加者の傷害、疾病などについては、応急処置のほか主催・協力団体は責任を負いません。

主催：ハートフル山田池 協力：一般社団法人 公園からの健康づくりネット