

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。寒い日や
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。



2018/3/1(木)～4/28(土)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
		3/7・14・28 4/4・11・18・25	3/1・8・15・22・29 4/5・12・19・26	3/2・16・30 4/6・13・20・27	3/3・10・17・31 4/7・14・21・28	3/4・11・18・25 4/8・22
10:00 ▼ 11:00	10:00 ▼ 11:00	ノルディックウォーキング ※3/21は休講 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 ※3/9・23は休講 4メッツ		太極拳 ※3/11・25, 4/8・22開催 11:20まで(80分) 4メッツ
13:00 ▼ 14:00	13:00 ▼ 14:00		ポストチュアウォーキング ※3/15開催 4メッツ	PRESENT 3月・4月の参加者全員プレゼントは人気の「歯ブラシ」です。	インナーマッスルヨガ ※3/24は休講 4メッツ	スロージョギング ※3/4・18, 4/8・22開催 4メッツ
14:30 ▼ 15:40	14:30 ▼ 15:40	モルッククラブ ※3/14・28, 4/11・25開催 3メッツ	お友達紹介キャンペーン! 新規のお友達を紹介された方とそのお友達に、次回から使える500円割引券を1枚ずつプレゼント! ※参加当日、受付窓口で「新規のお友達を連れてきました。」とお伝えください。 ※お友達は紹介者と一緒に参加してください。 ※500円割引券受取り時に、券に紹介者とお友達の名前を記入してください。 ※有効期限は2018年5月末です。			

- 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!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 12/28～1/3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。

http://parkhealth.jp/yamadaike/
(06) 6942-1885 平日 10:00～17:00 12/28～1/4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。