

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。雨の日や
特に暑い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。



9/1(金)~9/30(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
	9/11・25		9/6・13・20・27	9/7・14・21・28	9/1・8・15・22	9/9・16・23・30	9/3・10・17・24
6:30	スロージョギング ※9/11・25開催 4メッツ						
7:10							運動整体エクササイズ ※9/3・10・17開催 3メッツ
10:00	第2・4月曜日		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 ※9/29は休講 4メッツ		太極拳 ※9/10開催 11:20まで80分 4メッツ
11:00							
13:00			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 ※9/7・21開催 4メッツ		インナーマッスルヨガ ※9/2は休講 4メッツ	運動整体エクササイズ ※9/24開催
14:00	PRESENT 9月の参加者全員プレゼントは「ブラック歯ブラシ」。参加する毎にお渡しします。						
15:50			モルッククラブ ※9/13・27開催 3メッツ				
17:00							

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回健康寿命をのばそう!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 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。

<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