

# 第4回健康祭り

## 今回の内容

- ファシア水中運動
- かかとゆるゆる運動



Q.ファシアとは何？

A.一言でいうと『膜』の事です!!!

臓器、骨、筋肉、脂肪、靭帯、血管、神経などの組織を覆う膜の総称です!!!

【日時】 **2024年2月28日（水）午前**

【場所】 JSS八王子スイミングスクール 体操場&プール

【時間】 9：30 受付開始（受付を済まされた方から体操場へ）

10：15 体操場にて説明、準備体操

10：45 ファシア水中運動、かかとゆるゆる運動

13：00 解散（予定）

【申込】 **2024年1月20日（土）11：30～2月2日（金）19：00**

※電話予約は1月27日（土）からお受けいたします。

【定員】 **20名**（定員になり次第締め切りといたします）

※10名以上のお申込がない場合は中止とさせていただきます。

【内容】 **ファシア水中運動、かかとゆるゆる運動**

【対象】 成人会員

【参加費】 **2,860円（税込）**

【キャンセル料】 実施日の10日前～8日前・・・参加費の20%

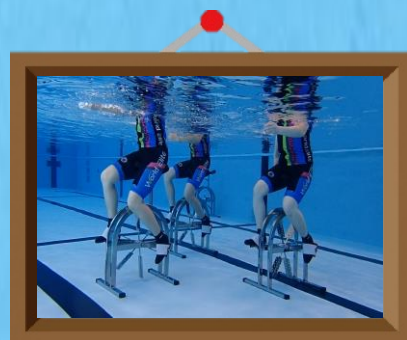
実施日の7日前～2日前・・・参加費の30%

実施日の前日・・・参加費の40% 実施日当日・・・参加費の50%

実施後、または連絡なし・・・参加費の100%

※当日の時間・内容等は予定ですので予めご承知おきください。

※ご不明な点等ございましたらフロントまでお電話ください。TEL 042-666-7211



**同日、午後には水中撮影会も実施します！**

**2つのイベントに参加される場合は参加費が合わせて7,700円（税込み）となります！**