

# 星総合病院 かがやき健康館

## 土曜プログラム

＼どなたでもご参加いただけます／

11:00～11:45

受付は10:45～

会場：星総合病院 隣の建物

ご利用には、あらかじめ会員登録とご予約が必要となります。  
ご理解・ご協力をお願いいたします。

会員登録・ご予約はこちら

# プログラムについて

## 第 1 土曜日 ヨガ



**Mito**

講師：ヨガ・  
ピラティスインストラクター



呼吸を意識しながら、無理のない動きで全身をゆっくりと整えていきます。筋力や柔軟性の向上、リラックス効果が期待できます。

## 第 2 土曜日 ピラティス



**Nakahara**

講師：当院 理学療法士・  
BASIピラティスマットインストラクター

マットの上で呼吸を大切にしながら、体幹をゆっくりと使っていきます。姿勢や動きに目を向け、体を整えることを目的としています。



## 第 3 土曜日 エアロビクス



**Mito**

講師：ヨガ・  
ピラティスインストラクター



音楽に合わせて体を動かし、楽しみながら体力づくりを目指します。リズムよく体を動かすことで、気分転換・ストレス解消にもつながります。

## 料金について

当施設は回数券でのご利用となっております。

### 64歳までの方

1回券 **1,100円** (税込1,210円)

5回券 **5,000円** (税込5,500円)

10回券 **9,000円** (税込9,900円)

### 65歳以上の方

1回券 **1,000円** (税込1,100円)

5回券 **4,500円** (税込4,950円)

10回券 **8,000円** (税込8,800円)

## お問合せ先

お問い合わせ下記まで



**024-983-5532**

定休日:日曜・祝日・年末年始 (9:00~16:00)

星総合病院  
かがやき健康館

かがやき健康館



---

# ご利用までの流れ

---

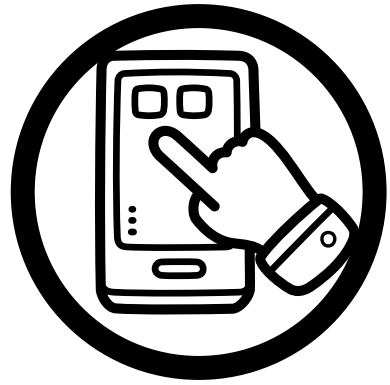
ご利用には、会員登録が必要です。



## STEP1

WEBサイトよりお申込み  
ご利用には、会員登録が必要です。

[会員登録はこちら](#)



## STEP2

ご希望のレッスンをご予約  
案内に沿って入力を進めてください。

予約サイトはこちら

## 【星総合病院 かがやき健康館】土曜プログラム

第1土曜：ヨガ

第2土曜：ピラティス

第3土曜：エアロビクス

休講や振り替えとなっている場合もございます。  
レッスンの内容を確認の上、ご予約ください。



## STEP3

レッスン当日

ご予約いただいた日時に  
星総合病院隣の建物 【かがやき健康館】に  
お越しください。

## 当日の持ち物

お飲み物 / 運動靴 / タオル

