

なの花薬局が、あなたの健康をサポート。

NANO-Fit

なのフィット

椅子に座ったままで出来る簡単な体操を、薬剤師やスタッフと一緒にいきませんか？
未病・予防のために、運動習慣・健康な体づくりをはじめましょう。

体操教室は、**毎月第3土曜日**に開催です。

詳しくは薬剤師・スタッフまでお尋ねください。

参加
無料

2019年

日時

8月17日^土・9月21日^土 10:00～

40
分間

場所

なの花薬局 小樽稲穂店 (住所/小樽市稲穂1丁目4番3号)
※JR小樽駅より徒歩7分

定員


先着8名

薬局店舗にて事前予約制



タオルをご持参ください

●タイムスケジュール

	9:30より	10:00～(40分間)
8月17日 ^土 ・ 9月21日 ^土	随時受付 運動前の バイタル (血圧測定) チェック	<h3>ヨガレッスン</h3> <p>様々なボディワークを学び、その経験を生かしながら、 ヨガを通して健やかな体づくりの指導をしています。 四季それぞれの養生を取り入れ、暮らしの中で工夫できる 季節のヨガもお伝えしています。 病気や不調を抱える方のためのヨガクラスも担当。</p> <p>インストラクター：高嶋 亜希子 オタル ヨガスタジオ ユージュ 代表 メディカルサポートヨガ北海道minamina所属 ハンディキャップヨガ北海道サポーター</p>  <p>インストラクターによる リアルレッスン</p>

受付
お問い合わせ

なの花薬局 小樽稲穂店

住所/小樽市稲穂1丁目4番3号

0134-21-4193

なの花薬局

検索

<https://www.nanohana-ph.jp>

営業時間

月・火・水・木・金 …… (9:00～17:30)

土 …… (9:00～13:00)

日・祝日 …… 休業日

※当日、体調がすぐれない方、医師等の専門家から運動制限を受けている方は、ご参加いただけません。予めご了承ください。