

# 非会員制メニュー

ヨガ・パーソナルトレーニング・マッサージなど

## ルーシーダットン(ヨガ)教室

日時: 毎月第1金曜日 10:00~11:00

毎月第3日曜日 18:00~19:00

場所: 歩楽ふうが上今井店

料金: 歩楽ふうが会員様 500円

非会員様 1,000円

人数: **先着10名様**

担当 谷口知子



## コアトレーニング

30分 2,000円

60分 3,500円



担当 清水雄太

## 筋膜リリース & ストレッチ

30分 1,500円

60分 3,000円



担当 清水雄太

## タイ古式マッサージ

15分 1,000円

30分 2,000円

60分 3,500円



担当 谷口知子

料金(税別)	入会金	事務手数料	月会費
フルタイム	5,000円	1,000円	5,000円
ホリデー+ナイト	5,000円	1,000円	4,000円



甲府上今井店  
山梨県甲府市上今井町681-12

営業時間 月~木: 10:00~21:00 土日祝: 10:00~18:00

休館日 毎週金曜日・年末年始

無料体験実施中! お気軽にお電話ください!

055-243-0012



2月  
テーマ

地域の皆様の健康と笑顔を支援する  
“スマイル”健康セミナー

歩楽で手に入れる転ばない生活  
～足部に注目したバランス強化～

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

毎月開催！どなたでも参加無料の健康セミナーです

参加料  
無料

【日時】 2月24日(日) AM10:00～AM11:00

【会場】 歩楽ふうが甲府上今井店

【参加資格】 どなたでも(先着15名程度)

- \* 提携医療機関の「甲斐リハビリテーションクリニック」から専門の先生をお呼びして講演いただきます！
- \* 実践形式で自己管理のポイントや運動方法などをお伝えしています！
- \* 地域の方向けのセミナーですので、歩楽ふうがの会員でなくても、どなたでも参加無料です！



医療法人久晴会  
甲斐リハビリテーションク  
リニック

作業療法士

【所属学会等】  
日本作業療法士協会  
山梨県作業療法士協会  
甲斐市在宅医療連携協議会  
活動分析研究会  
認知神経リハビリテーション学会

講師 諸星 明宏 先生



甲府上今井店  
甲府市上今井町681-12

URL <http://aruk.net>

MAIL [m-yamazoe@fugaku.net](mailto:m-yamazoe@fugaku.net)

お申込み  
お問い合わせ

055-243-0012

(月～木:10:00～21:00・土日祝:10:00～18:00)

公式Facebookページも  
チェック!!



※FAXでお申込みの場合下記ご記入ください FAX 055-243-0014

参加申込書			
※ご名前	フリガナ		
ご住所	〒	-	
TEL		※FAX	
E-mail		@	