

セコムウェルネスサービス

2018年7~9月 講座のご案内



期間限定 **のんびりピラティス**
～椅子を使って動こう～

8月 6、20、27 日
9月 3、10、24 日

月 13:30～14:30
全6回コース 9,720円
1回受講 2,000円

初回限定 1回 お試し受講 **1,000円(税込)**

身体ほぐし&ピラティス
～姿勢美人をめざして～

7月 2、9、23、30 日
8月 6、20、27 日
9月 3、10、24 日

月 15:00～16:30

月額 6,480円

期間限定 **おためし絵画講座**
～120分で描いてみよう～

8月 21、28 日
9月 4、11、18 日

いずれか 1日程のみ

火 15:30～17:30
2,000円

題材 『キャンドルとかぼちゃ』

腹式呼吸からはじめるコーラス

7月 4、18 日
8月 1、22 日
9月 5、19 日

水 13:00～14:30
月額 3,240円

健康フィットネス 木曜コース

1回 無料体験 実施中!

7月 5、12、19、26 日
8月 9、23、30 日
9月 6、13、27 日

木 9:30～10:30
月額 4,320円

健康フィットネス 金曜コース

1回 無料体験 実施中!

7月 6、13、20、27 日
8月 10、17、31 日
9月 7、14、28 日

金 13:30～14:30
月額 4,320円

イベント **インソール体験! ～快適な“歩き”を目指す～**

膝や腰の痛み、もしかしたら“歩き”が原因かも?
『歩行姿勢測定器』による歩行時の姿勢・バランスの測定や、足のサイズを正確に測ってみませんか?ご自分に合うインソール(中敷き)を試せますので、効果を実感してみてください! 快適な“歩き”を目指しましょう。

日時 **9月6日(木) 10:45～12:15** **参加無料** 定員10名(要予約)

※下記のような服装では歩行姿勢測定が行えません。ご注意ください。
× 服装全体にスパンコールやラメ素材がちりばめられているもの × スカート

やさしいパレエ

7月 6、20 日
9月 7、21 日

金 15:00～16:30
月額 4,320円

ご案内 料金はすべて税込表示です。運動講座には動きやすい服装でお越しください。期間限定講座以外は10月以降も開催します。日程は9月頃にお知らせします。講座は変更になる場合がありますのでご了承ください。会員の方は優待料金でご受講いただけますので、下記にお問い合わせください。(一部講座を除く)

信頼される安心を、社会へ。
SECOM
セコム医療システム株式会社

講座はすべて事前予約制です

セコムカレア千歳烏山

東京都世田谷区南烏山5-5-9 2階
TEL.03-5314-3950
受付時間/10:00～17:00(土、日、祝日は除く)

ご予約、お問合せはこちら

セコムカレア 千歳烏山

「アクセス」
京王線「千歳烏山」駅より徒歩4分
バス停「千歳烏山駅南口」より徒歩3分

20180615