ヘルスアップママ&パパ講座

当日のタイムスケジュール

13:00〜13:15

受付開始

受付で参加費をお支払い

託児希望の方は「ちびっこ室」へ

ロッカールームで着替え

13:15〜14:00

血圧測定、身長体重測定、問診

初回　タニタ体組成計
体力測定６種目

2回目以降　タニタ体組成計
骨密度測定
内臓脂肪測定
ヘモグロビン測定
※お好きな項目を1つお選び下さい。

14:00〜15:30

自由利用

トレーニング
（ウォーキング、ランニング、筋トレなど）
自由参加プログラム参加
プールで泳いだり、バーデゾーンでリラックス
マッサージやリラックスチェアでのんびり

15:30

ちびっこ室お迎え

時間厳守でお願いいたします。

15:30以降は、17:00まで
お子様とお風呂やプールご利用いただけます。

See You Thanks

17:00チェックアウト

とやま健康パーク

キャンセルやお問合せは、076-428-0809まで