

ヘルスアップパパ♡ママ講座

## 当日のタイムスケジュール

講座前に、お子様とお風呂やプールご利用いただけます。

Open 10:00～

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



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、22:00まで  
お子様とお風呂やプールご利用いただけます。

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  
ヘモグロビン測定

※好きな項目を1つお選び下さい。

See You Thanks

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、パーデゾーンでリラックス  
マッサージやリラクステアアのんびり

とやま健康パーク

お問合せは、076-428-0809まで