

Health & Exercises

“ Health Community “

座って行うこともできる
45分の運動プログラム

オンライン配信による体操

専門の講師がリアルタイムで行います。
大きなスクリーンで視聴しながら体操します

スロ-エアロビック

S L O W A E R O B I C

開場：
10時15分



日時 **毎週 火曜日** 10時30分～11時15分

場所 **集会室** (グレースiapark八王子みなみ野 4丁目25-1)

定員 **15名** ほど ※申し込み不要。直接会場へ。[近隣地域の方も参加OK](#)

他 動きやすい服装, 飲み物, 上履き, タオル



こんな人におすすめ

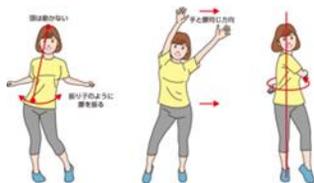
姿勢が気になる
ダイエットしたい
スッキリしたい

こんな人におすすめ

デスクワークが多い
慢性的な
肩こりがつらい

こんな人におすすめ

ウエストが気になる
運動不足で腰痛



主催：グレースiapark八王子みなみ野管理組合法人

企画：自治防災会

サポート：八王子市南大沢保健福祉センター

サポート：高齢者あんしん相談センター由井

サポート：明治安田厚生事業団 体力医学研究所

問合せ先

グレースiapark八王子みなみ野管理組合法人
自治防災会 会長 石川 隆敏 (1006号室)



LINEで問合せは
こちら“友だち”追加で

☎ 080-3781-6712



グレースパーク八王子みなみ野（みなみ野4丁目25-1） 会場（＝集会室）までの敷地案内図

参加される皆さま（外部来場者）へ

当マンションを訪問された際は、エントランス★印の「管理室」（管理員）にお声がけ下さい。

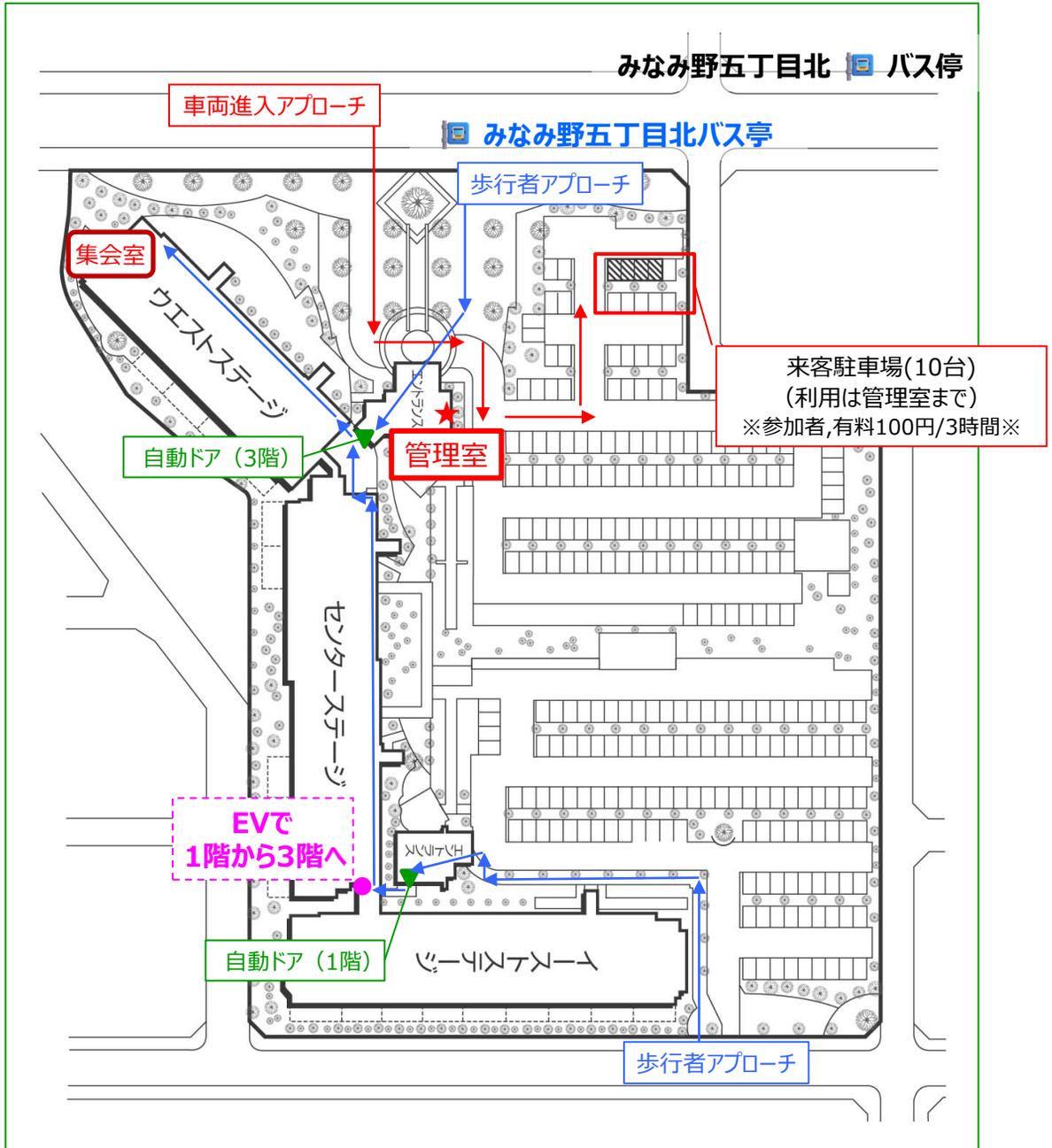
- ・来客駐車場利用は100円（3時間まで）です。
- ・駐車区画番号の許可証を受領し、車内の見えるところに置いてお車を区画に駐車下さい。

自動ドアの「インターホン（オートロック盤）」で

集会室番号「300」+呼び出しボタン「呼」を押して下さい。⇒集会室内で住民が「解錠」します。

または
管理室番号「*」+「呼」を押して下さい。⇒管理員さんが「解錠」して下さい。（1階）

青矢印→にそって、集会室まで直接お越しください。



問合せ先/申込み先：

グレースパーク八王子みなみ野管理組合法人
自治防災会 会長 石川 隆敏（1006号室）

☎ 080-3781-6712

LINEで問合せ/申込みは
こちら「友だち」追加で

