全国健康保険協会石川支部 「かがやき健康企業宣言」事業所様 限定





# **ONE DAY WELLNESS STAY**

DYNAMIC 1日無料体験

ダイナミックが働く人の健康づくりを応援します!

自分の身体を知って、運動の楽しさを味わおう 健康的で、ココロ豊かに前向きになれる ウエルネスなひと時をダイナミックでお過ごしください





いつでも見学OK! stずは気軽にお問い chtせください!

■ダイナミックでは、日本フィットネス産業協会の「新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン」に則って営業しております!

館内では、"不織布マスク"を着用してご利用いただいております。

■レッスンプログラム、 各種イベント情報はHP またはSNSをご確 認ください





公益財団法人 北陸体力科学研究所 厚生労働大臣認定健康増進施設、厚生労働省指定運動療法施設、労働者健康保持増進サービス機関





日 /9:30~22:15 土曜/9:30~22:00日・祝日/9:30~18:00

休館日

毎月第1・3火曜、第4土・ 翌日曜(月に4回のお休み) 年末年始・お盆



#### ■ご体験の流れ

















#### ■今の、自分の身体を知ろう

体成分測定で体重だけでなく、脂肪量や筋肉量などあなたのカラダを分析します。

### ■あなただけのプログラムをご提案

豊富なトレーニングマシンやツールから、あなたの悩みや目的に合わせて体験プログラムをご提案します。初めての方も安心して体験できます。

## ■気持ちのよい汗をかいて、日々の 疲れをリセットしましょう!

楽しく脂肪を燃焼するエアロビクスや、引き締まった 身体を目指すワークアウトなどさまざまなプログラム からお好みのプログラムをご体験ください。

# ■ 心と身体のバランスを調整する リラクセーション

ヨガやストレッチなどで心と身体のコンディションを 整えましょう。

#### ■プールやお風呂でリフレッシュ♪

#### ■対象者

「かがやき健康企業宣言」事業所に勤務する被保険者様・その被扶養者様

### ■持ち物

- ・保険証(本人確認のため)
- ・運動できる服装
- 室内用シューズ
- ・タオル
- ・飲み物
- ・水着、スイムキャップほか (プールご利用の方)
- ・お風呂セット (お風呂ご利用の方) ほか

#### ■留意事項

- ・ダイナミックの利用が初めての方、もしくは過去6ヶ月に利用の ない方のみ対象になります。
- ・所要時間90分程度。(スタジオプログラム参加、プール・お風呂 利用などにより時間は異なります。)
- ・事前にお電話いただけるとスムーズにご利用いただけます。
- ・大人数でのご利用をご希望の場合は事前にお問い合わせくだ さい。

TEL:0761-47-1214 (担当:フロント)

#### ■ 申込書 下記をご記入の上、ご来館時にお持ちください。 ※複数人で利用される場合は用紙をコピーしてご利用ください。

<sub>被保険者様の</sub> お勤め先	名 称	
	住 所	
	保険証の記号 <sup>(7または8桁の数字)</sup>	
利用者様	フリガナ	
	氏 名	