

どこでも
筋トレ

セラバンドエクササイズin池の平ホテル

日時：2023年 12月15日（金）

場所：白樺湖池の平ホテル

定員：15名（抽選となります）

内容：7時50分：松本駅アルプス口に集合・バス乗車

10時：池の平ホテル講師による座学・運動実践

12時：昼食

13時：自由散策

14時50分：バス乗り場集合

15時：バス乗車

17時：松本駅アルプス口に到着・解散

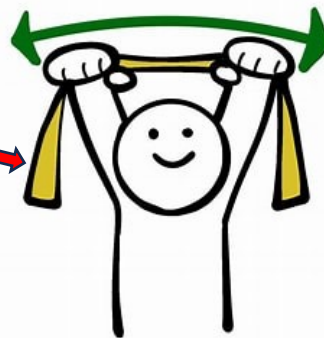
参加費：4,000円（当日お持ちください）

持ち物：運動に適した服装・室内シューズ

タオル、飲み物、

※温泉に入る方は着替え等の準備をしてきてください

セラバンド



※イメージ図

セラバンド
はプレゼント



バス送迎・昼食
新本館のお風呂が楽しめる
温泉入浴券が付いています

申込方法

申込期限

11/17(金)まで

お電話でお申込み下さい

松本ヘルス・ラボ

☎0263-39-1139

（受付時間：平日10:00～17:00）

【注意事項】※スタッフからの声掛けを守って頂き安全にご参加下さい

- 発熱や風邪症状など、ご体調がすぐれない場合は参加をご遠慮ください
- 感染予防行動を各自の判断で行いご参加ください（マスク着用、手指消毒等）



当選者には 11/24（金）までに
郵送にてご連絡致します。

