



白樺リゾート

池の平ホテル

白樺リゾート

健康いきいき診断プログラム

佐久平プラザ21で開催!

**出張ヘルスアップ教室**日程：3月24日(日) 受付9:30～  
10:00～12:00

参加費：1500円 (+1,000円で昼食・入浴付きにできます)

予約制：定員20名 締め切り3月17日(日)

会場：佐久平プラザ21

持ち物：飲み物、タオル、運動のできる服装、上着

○ストレッチ ○筋トレ ○エクササイズ  
○正しい歩き方 ○ウォーキング※ 等

※天気が良ければ外でのウォーキングも検討しています。当日は、暖かい服装でお越してください。

終了後に佐久平プラザにて昼食を食べながら情報交換のできる場にできればと思いますので、是非ご参加ください(^^) /



池の平ホテル予約センター

☎0266-68-2100

LINEでの受付もしておりますので  
お気軽にご連絡ください(^^) /

**NEW!!**

健康いきいき診断プログラム

公式LINE

イベント情報  
発信中!!



アイテムを使った  
エクササイズ♪

