



# 第24回 慶友祭

10月20日(日) 10:00~15:00  
守谷慶友病院

今年も慶友病院にて、慶友祭を開催いたします。慶友祭は「慶友病院を地域の方々に知ってもらおう」「来場者や職員が共に楽しもう」等の趣旨で行われおり、沢山のイベントを実施いたします。

K-FITは昨年に続き、inBody測定会を行います。筋肉量や脂肪量、栄養体成分等の結果が出ることで、ご自身の身体状況を把握でき、今後の運動プログラムに役立てられます。日頃の運動成果チェックにも！

K-FITスタッフ一同、お待ちしております♪♪



## inBody測定

定員：先着100名

場所：慶友病院1階

外来受付待合所

料金：500円



2018年慶友祭の様子

# K-FIT.開設11周年 バスツアー



令和元年

11月27日(水)

場所：千葉県銚子市方面

定員：先着70名

※キャンセル待ちあり

料金：8,000円前後

※お土産付き

※参加人数により変動

受付：10/26(土)~11/12(火)



【10周年バスツアーの様子】

K-FIT.開設5周年から継続しておりますバスツアーは今回で7回目となります。『利用者さん同士の親睦や交流を図る』『日頃の運動効果や体力を実感していただく』ためにスタッフ一同で準備を進めています。

内容の詳細は、開催日の1ヶ月前にK-FIT.フロア内にポスター掲示してお伝えいたします。

日頃、運動を頑張っているご褒美として、皆で楽しい時間を一緒に過ごしましょう！

伊藤 康夫

グループレッスン予定表 2019年10月

日	月	火	水	木	金	土
<b>【営業時間】</b> 9:00~19:00 9:00~17:00 <b>【定休日】</b> 日曜・祝日・祭日	下記QRでレッスンをチェック 	<b>10/1</b>	<b>10/2</b>	<b>10/3</b>	<b>10/4</b>	<b>10/5</b>
		レビュー(足部) 9:30 末留 楽々エアロ 10:45 (30分) 金山 サーキットトレーニング 14:15 (40分) 石塚	肩体操 10:30 (30分) 末留 スクエアステップ 14:00 (30分) 大森	ストレッチポール <b>アクティブ</b> 10:45 (40分) 金山 ウェーブストレッチ 14:15 (30分) 安齋	チャレンジエアロ 10:45 (30分) 安齋 ミニボール 14:15 (30分) 末留	骨盤エクササイズ 10:45 (30分) 伊藤 やさしいピラティス 14:15 (40分) 清田
<b>10/6</b>	<b>10/7</b>	<b>10/8</b>	<b>10/9</b>	<b>10/10</b>	<b>10/11</b>	<b>10/12</b>
<b>休</b>	リンパコンディショニング 10:45 (40分) 金山 チャレンジエアロ 14:15 (30分) 安齋	体力測定 9:30 伊藤 ゆうこと解消♪ 10:45 (30分) 大森 ZUMBA GOLD 14:15 (30分) 金山	ストレッチ 10:30 (30分) 伊藤	フットコンディショニング 10:45 (40分) 金山 肩体操 14:15 (30分) 末留	ダンベルストレッチ 10:45 (30分) 安齋 シェイプエアロ 14:15 (30分) 伊藤 体力測定 15:00 金山	バランスボール 10:45 (30分) 清田 レビューレッスン(足部) 14:00 伊藤
<b>10/13</b>	<b>10/14</b>	<b>10/15</b>	<b>10/16</b>	<b>10/17</b>	<b>10/18</b>	<b>10/19</b>
<b>休</b>	<b>休</b> 体育の日	サーキットトレーニング 10:45 (40分) 石塚 ゆうこと解消♪ 14:00 (30分) 大森 肩体操 14:35 (30分) 末留	スクエアステップ 10:30 (30分) 大森 骨盤エクササイズ 14:00 (30分) 伊藤	ピラティス 10:45 (40分) 清田 サーキットトレーニング 14:00 (40分) 石塚 ストレッチポール <b>リラックス</b> 14:45 (30分) 金山	チャレンジエアロ 10:45 (30分) 安齋 ストレッチ 14:15 (30分) 伊藤	骨盤エクササイズ 10:45 (30分) 伊藤 美脚尻エクササイズ 14:15 (30分) 末留 体力測定 15:00 石塚
<b>10/20</b>	<b>10/21</b>	<b>10/22</b>	<b>10/23</b>	<b>10/24</b>	<b>10/25</b>	<b>10/26</b>
<b>休</b>	シェイプエアロ 10:45 (30分) 伊藤 バランスボール 14:15 (30分) 清田 レビュー(足部) 15:00 末留	<b>休</b> 即位礼正殿の儀	やさしいピラティス 10:30 (40分) 清田 ダンベルストレッチ 14:00 (30分) 安齋	スクエアステップ 10:45 (30分) 大森 楽々エアロ 14:15 (30分) 金山	肩体操 10:45 (30分) 末留 ストレッチポール <b>アクティブ</b> 14:15 (40分) 金山	サーキットトレーニング 10:45 (40分) 石塚 ZUMBA GOLD 14:15 (30分) 金山
<b>10/27</b>	<b>10/28</b>	<b>10/29</b>	<b>10/30</b>	<b>10/31</b>	<p>グループレッスンでは、各レッスン毎に定員を定めております。定員を超えた場合は、実施時間や終了時間が変動する事があります。詳細については担当スタッフまでお聞き下さい。参加ご希望の方は、<b>開始時間5分前までに受付を済ませて下さい(チャレンジエアロとサーキットトレーニングは15分前)</b>。 また、体力測定とレビューレッスンは定員4名、先着順(予約制)とさせていただきます。</p>	
<b>休</b>	体力測定 9:30 末留 ストレッチポール <b>リラックス</b> 10:45 (30分) 金山 スクエアステップ 14:15 (30分) 大森	ミニボール 10:45 (30分) 末留 チャレンジエアロ 14:15 (30分) 安齋	ウェーブストレッチ 10:30 (30分) 安齋 ストレッチ 14:00 (30分) 伊藤	美脚尻エクササイズ 10:45 (30分) 末留 リンパコンディショニング 14:00 (40分) 金山 ピラティス 14:45 (40分) 清田		