

イベントスケジュール

ジム(3F)

開放時間 17:00~21:00

ご希望の方はインストラクターが
レクチャーいたします!

プール(1F)

開放時間 17:00~21:00

19:00~19:30

水中ジョギング

19:40~20:10

水慣れ〜クロールレッスン

スタジオ(3F)

17:30~18:00

腰痛予防ストレッチ30

18:15~18:30

お腹シェイプ15

18:45~19:25

美メディテーションヨガ40

※初心者向けヨガ

19:40~20:25

GROUP FIGHT45

※格闘系エクササイズ

テニスコート(4F)

17:15~18:15

かけっこ教室

対象 4歳以上(30種実況)から

・走りにつながる遊び

・正しい走り方の指導

・腕振り、脚の運びなど

18:30~20:00

スポーツ

チャンバラ教室

大人から子供まで男女問わず
誰でも一緒に楽しめます!



体験・展示コーナー

協賛 (五十音順、敬称略)

特定非営利活動法人 ADMS(アダムス)

スポーツチャンバラ 護心館 不動塾

医療法人社団 せいおう会 養骨健診センター

公益社団法人 東京都柔道整復師会 足立支部

日本調剤株式会社

内容

健康相談・生活習慣改善相談

おくすり相談

体力測定・脳年齢測定

骨密度測定・肌年齢測定

今話題の「フレイル」予防セミナー

※内容は状況により変更になる場合もあります。

他にもいろいろな
メニューがあります!

あだち健康フェスタ実行委員会

は、東京商工会議所をはじめとした企業・団体が、足立区内の企業・団体の「健康経営」を推進するため、『あだち健康フェスタ』(セミナーやイベント)を通して、健康意識の向上や運動習慣の動機づけなどを目的としたアプローチをしています。

参加団体 東京商工会議所、株式会社ルネサンス、
KDDI株式会社、株式会社ライクイット



北千住駅東口から徒歩約3分
〒120-0026 東京都足立区千住旭町5-2