

2019年サタデーリワーク予定表

1月

終了しました

19日(土)

AM:ゆるめるからだの作り方
(講師:富田先生)

身体をゆるめて身も心もほっかほか!
(ストレッチ~自律訓練)

PM:らくらくエアロ
(講師:竹花先生)

2月

9日(土)

AM:フォンデュパーティー♪
~チーズフォンデュ・チョコフォンデュ~
エプロン・バンダナ持参
PM:ヨガ
(講師:佐高先生)

16日(土)

餃子パーティー♪
エプロン・バンダナ持参
10:00 朝の会
10:30 買い出し会議
10:50 買い出し
11:30 餃子作り
12:30 餃子パーティー
後片づけ

3月

2日(土)

AM:ひな祭りクッキング
エプロン・バンダナ持参
PM:ボディ・アウェアネス
(講師:菊地先生)

筋膜を調整するエクササイズを行います。
身体が緩んで、本当のリラックスを体感
できます。
普段の疲れを、ここで癒しましょう!

23日(土)

AM:スイーツビュッフェ
@アリス ル・トロワ店
(時間等の詳細は、2月以降にアップ
します)

PM:太極舞
(講師:高田先生)

中華舞踏や武術、太極拳などの要素を
取り入れた、どなたでもご参加いただける
プログラム。心身のリラックス&体幹の
強化を期待できます。

- 〈基本のタイムスケジュール〉
- 10:00~ 受付/近況・今日の楽しみたいこと等
 - 10:30~ AMプログラム
 - 12:00~ 昼食
 - 13:00~ PMプログラム
 - 14:30~ 会計・アンケート記入
 - 15:00~ 感想・1日のふりかえり
 - 16:00 閉

最新情報はこちらをご覧ください!
医療法人社団ほっとステーションホームページ
<http://www.hotto-station.com/>
大通公園リワークオフィス

