

2019年サタデーリワーク予定表



3月

終了しました



4月

6日

AM:あへあほリラックス
(谷口先生)
PM:J-まいんどふる
(山田先生)

疲れた身体をリフレッシュ！
簡単なエクササイズとセルフリンパ
マッサージで、老廃物や疲労物質を流し
ていきます。自律神経のバランスを整える
効果も期待できます。



5月

11日

AM:モーニングリフレッシュ
足湯でデトックス&
ハンドケアでリフレッシュ
PM:歩きんぐ 春の散策
(サチ先生)
※雨天時は室内でエクササイズ

23日

AM:スイーツビュッフェ
@アリス ル・トロワ店

9:50 リワーク集合 & 出発
開店時間を目指します！
自己負担が500円かかります。

PM:太極舞
(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。

20日

AM:アロマテラピー
(担当:布)

PM:楼蘭へ行こう

中国茶専門店(南3西9)
13:00にリワークを出発します。

25日

AM:和のたしなみ
(担当:高澤)

自分で点てたお抹茶で、和菓子をいただく
時間です。高澤さんによる茶の作法の
ワンポイントレッスンもお楽しみに♪

PM:ヨガ
(佐高先生)

〈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://hotto-station.com/>
大通公園リワークオフィス

