

住友生命「Vitality」プラザ 柏の葉店 presents

健康づくりイベントの ご案内

キッズスペース完備
参加費無料！

2月

住友生命「Vitality」プラザ柏の葉店では皆様の健康増進にむけてさまざまなイベントを行っております。参加は無料で先着順になりますので、下記のコードからぜひご予約ください！

2/1
土

世界一痛い足つぼマッサージ

カラダの調子を知りたい方、運動後のケアをしたい方などにオススメ！

- ①09:30～09:45 ⑦11:00～11:15
- ②09:45～10:00 ⑧11:15～11:30
- ③10:00～10:15 ⑨11:30～11:45
- ④10:15～10:30 ⑩11:45～12:00
- ⑤10:30～10:45 ⑪12:00～12:15
- ⑥10:45～11:00 ⑫12:15～12:30 (各回1名)



足つぼ

2/15
土

心拍数を測るバイクワークアウト

最新のポラール心拍計を試しながら、wattbikeでワークアウトを！

- ①09:30～10:00 ④11:00～11:30
- ②10:00～10:30 ⑤11:30～12:00
- ③10:30～11:00 (各回3名)



バイクワークアウト

2/8
土

快眠のためのヨガ

睡眠の質を高めるためのプチセミナーとヨガで健康づくり！(各回10名)

- ①10:00～11:00 ②15:30～16:30



ヨガ

2/16
日

親子かけっこ教室 Part2

正しい走り方のコツを覚えたら春の運動会は大丈夫！(対象年齢:5歳以上)

13:00～14:30 (定員10組)



かけっこ

2/9
日

コーヒーセミナー(初級)

バリスタが教えるコーヒーの基礎知識と美味しい淹れ方！(各回10名)

- ①10:30～12:00 ②13:30～15:00



コーヒー

2/22
土

大瀬先生の3分クッキング付き 食の健康シリーズ「デトックス」 Part2.味噌と玄米で超(腸)元気！

「1分味噌汁」と「玄米手巻きおにぎり」で味噌・玄米のすごいパワーを知ろう！試食付き！(各回10名)

- ①10:30～12:00 ②13:00～14:30



大瀬先生



住友生命保険相互会社

住友生命「Vitality」プラザ 柏の葉店

千葉県柏市若柴227-6 柏の葉キャンパス147街区A-101

TEL: 04-7186-6250

営業時間：水～金曜日 11:00～19:30

土・日曜日 08:30～17:00

(月・火・祝祭日休店)

ご記入いただきました内容は、住友生命「Vitality」プラザ柏の葉店イベント業務に関する情報提供・運営管理などに利用させていただきます。個人情報の取扱いについては、当社の「個人情報保護に関する基本方針」をご覧ください。(http://www.sumitomolife.co.jp/privacy/)