

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 参加費無料!

3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!

3/1
日

親子ヨガ教室 (対象年齢: 4歳以上)

子供とスキンシップをとりながら、ヨガの効果で身体のケアも同時に行います! (各回8組)

①10:00~11:00 ②13:00~14:00



3/21
土

パーソナルストレッチ

“Dr.stretch”のトレーナーが一人ひとりに合わせたストレッチを提供!

①09:30~10:00 ④11:00~11:30
②10:00~10:30 ⑤11:30~12:00
③10:30~11:00 ⑥12:00~12:30 (各回2名)



3/7
土

大瀬先生の3分クッキング付き食の健康シリーズ Part3 美肌のヒミツ「米糀甘酒」

甘酒スムージーと鶏そぼろご飯!
試食付き! (各回10名)

①10:30~12:00 ②13:00~14:30



3/22
日

親子かけっこ教室 Part 3

春の運動会に向けてラストスパート!
正しい走り方をマスターしよう!
(対象年齢:5歳以上)

13:00~14:30 (定員10組)



3/8
日

本来の自分の動きを取り戻すレッスン

子供の運動会ではりきりすぎても転ばない!五十肩改善!ロコモ予防!自宅
でできるエクササイズ! (各回10名)

①10:00~11:00 ②13:00~14:00



3/29
日

自分研究教室 (対象年齢: 小1~小3)

子供たちが現代社会を生きるための力
(心・頭・体)を伸ばします!

10:00~15:15 (定員12組)



3/15
日

簡単時短メイクレッスン

たった4ステップでメイクが完成!
小顔リンパマッサージも!
※普段お使いのメイク道具をご持参下さい

①10:30~12:00 ②13:30~15:00 (各回8名)



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/)