

11月号

令和3年11月1日発行

# ほのかだより

ライトフィットネス honoka

玉野市明神町8番28号

☎0863-81-4720

㈱ハート&クリエーション



ライトフィットネス honoka も11月で5ヶ月目に突入しました!!  
運動・休養・栄養 の3拍子揃ってこそ健康が維持できると言われています。

楽しく運動をして、免疫力をあげて、冬の感染症予防をしっかりとしていきましょう♪

## 利用中の風景



## 運動の休憩中



**見学・体験 随時受付中!! お気軽にお越しください!**

**送迎もいたします!!**

**お問い合わせお待ちしております!**

ライトフィットネス honoka

☎0863-81-4720

管理者 井上聡一郎



### 利用者登録空き状況

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
AM	◎	◎	◎	◎	◎
PM	◎	◎	◎	◎	◎
	◎余裕有り		○やや余裕有り		△残り少ない