

ほのかだより

9月号
令和6年9月1日発行

残暑が厳しい毎日ですね。熱中症や夏バテ予防のためには適切な水分と塩分補給を心掛けてくださいね(^^) /そして十分な睡眠と栄養、適度な運動を続けてほのかで健康な身体を作りましょう♪

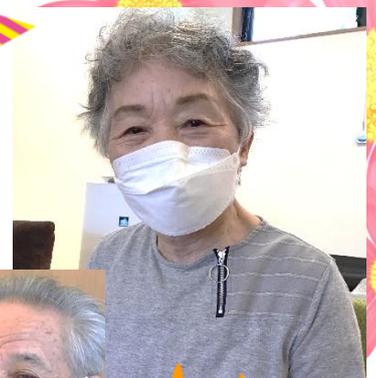


ライトフィットネスhonoka
玉野市明神町8番28号
☎0863-33-0557
(株) ハート&クリエーション

9月お誕生日
おめでとうございます



素敵な風鈴がたくさん
出来上がりました♪



利用中の風景

運動後に漢字・数字パズルで
集中力アップ!!



見学・体験 随時受付中!! お気軽にお越しください!

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	△	△	○	△	△

◎余裕あり

○やや余裕あり

△残り少ない

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
☎0863-33-0557



皆様に安心してご利用いただけますように
引き続き感染対策を徹底してまいります!

