

9月の臨時休館日・イベント案内など

臨時休館日

9月の臨時休館日はございません。



栄養について

ミニ講座（予約不要・無料）	カウンセリング（要予約）
11日(金), 29日(火) 13:50~13:55	29日(火) 14:00~, 15:00~

教室プログラム代行案内(8/20現在)

代行の予定はございません。

スタッフのつぶやき：YUKIE

4月からインストラクターとして加入しましたYUKIEです。

よろしくお願いいたします。

私は歌が好きで、子供達とよくカラオケに行っています。デリケートな性分なので思いっきり声を出して歌ったり、感情移入して歌う事でストレス発散しています😊

カラオケは腹式呼吸で呼吸筋が鍛えられ美姿勢維持につながりやすく、ウォーキングと同等の有酸素運動で血流促進、さらに自律神経を整え免疫力を高めるなど、たくさんの健康効果があります♪

皆さんの好きな音楽は何ですか？是非音楽トークしましょう😊

まだまだ暑い日が続きますので、音楽の力を借りて元気になってみてはいかがでしょうか🌟

9月開催イベントのご案内

① ウオーム会員限定 講演会

9月1日(火) 14:00~15:00

会場：ウオーム多目的室

『骨粗鬆症について』

講師：下越病院 研修医 笹本実玖先生

おすすめ体操のレクチャー（中野）も

実施します！ふるってご参加ください！

申し込み：ウオーム受付またはTEL

（定員に空きがあれば、当日参加もOKです）



② W (orld) W (ellness) W (eekend) 2026 in ウオーム

9月19日(土) 14:00~15:05

会場：ウオーム多目的室

14:00~14:20 ボールDEリフレッシュ

14:30~14:05 やさしいヨーガ

講師：新潟エリアアンバサダー 橋本浩司

申し込み：8月25日(火)9:00~ ウオーム受付またはTEL



WWW2026とは？

2017年にフランスで始まった世界最大級の健康啓発イベント。

世界190か国で健康や運動習慣化を目的にしたイベントが同時開催されます！

フォローをお願い
いたします！

Instagram ホームページ LINE

