



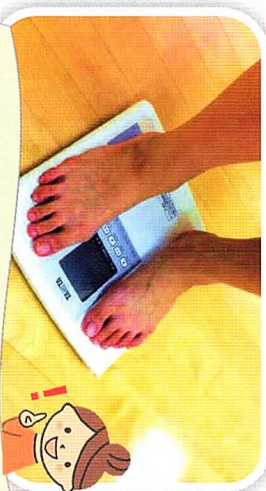
生活改善プログラム

ご案内 食と運動のプラン

2019年3月29日(金)～30日(土)

春の
限定

若々しいこころと体を保つため
そのヒントを東京療院でご提案！



体組成測定
測定に基づき、管理栄養士と健康運動指導士
によるフットポイントバイパス。



気持ちよ～く体を動かすピラティス
ピラティスでは、全身を動かした体の調和を
整えます。



五感を使い、こころと体を整える ～食べ方や花の楽しみ方～

申込み開始は、1月7日(月) スタート！

ご予約・お問い合わせ **03-3280-1922** (月～金 9:30～17:00)

※詳細は裏面をご覧ください

食と運動のプラン ～幸せの秘訣～ 詳細

実施日 2019年 3月29日(金)～30日(土)

内容：1泊2日(2食)・ピラティス(運動)・食べ方のお話し
体組成測定(専門職によるフットポイントバイパス付)
五感で楽しむデザートタイム・岡田式健康法 など

日程：チェックイン：12:10～45分までにお入りください。

終了予定：12:30頃(昼食なし)

価格：一般 19,800円(シングルの場合) 税込
MOA会員 17,800円(シングルの場合) 税込

※食ローケションの材料費は別途いただけます。

対象：医師から運動を止められていない方

※運動のピラティスでは、仰向けや、膝立ちのエクササイズがございません。

※基本的に健康な方を対象としています。「生活改善プログラム」のペリソット参照。

※入所時の参考にさせていただきますので、健康診断結果報告書、または、医療機関受診時のデータ(原則として1年以内のもの/コピー可)をご持参ください。

お申込みは 東京療院新館4階窓口

(03)3280-1922 (月～金9:30～17:00)

申込み締切 開催日10日前

※定員に達し次第締め切ります。

URL: <http://tokyo.moa-natural.jp>

※キャンセル・変更は3営業日前まで無料です。それ以降は有料になりますので、予めご了承ください。

※その他、ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。