

健康的な生活を送るために知っておきましょう!!

# 睡眠について学ぼう60

◆60分スタジオプログラムの内容【定員29名】 ※第2スタジオ

**10/25(火)15:25~16:25 担当:藤井直子**

※コロナ禍で生活スタイルが変わったことも影響し、眠りが浅い、ぐっすり寝れない、寝つきが悪い等、睡眠に不安を感じている方が多くなっています。今回の勉強会では、睡眠についての基礎知識を知り、睡眠の質が高まる実践方法をお伝えしていきます。

◆料金

**1,100円**(税込)



◆申し込みの詳細

**ルネサンス亀戸会員様:10/11(火)11:00~**  
(登録クラブが亀戸のみ)

**ルネサンス他クラブ会員様/非会員様:10/18(火)11:00~**  
**Myルネサンスアプリのマイページよりイベント予約**お願いいたします。  
非会員様は、会員番号取得のためお電話にてお問い合わせください。

- ・お支払いは、レッスン開始前までにフロントにてご入金となります。
- ・キャンセルは、開催日前日20時までとなります。
- ・前日まではレシートをお持ちの場合に限り、キャンセルが可能です。
- ・それ以降のキャンセル(ご返金)は出来かねますので、予めご了承ください。
- ・時間外利用の方、他クラブの方、非会員の方は、別途施設利用料が必要となります。
- ・法人都度利用の方は都度利用料が別途必要です。  
月4会員様は1カウントとなります。
- ・入場は、**予約受付番号順**となります。 **前日10時に会員番号を館内掲示致します**のでご確認ください。  
(入場したお客様から順番に立ち位置はお選びいただけます。)
- ・開始10分前にスタジオ前にお集まりください。