



1月

南三陸町ベイサイドアリーナレッスン案内

日	月	火	水	木★	金	土
	1	2	3	4	5	6
	2017.12.29~2018.01.03休館日			いきいき運動 フィットビクス	ヨガ教室	
7	8	9	10	11	12	13
		トレ休館日		いきいき運動 美容ヨガ		
14★	15	16	17	18	19	20
Wスタンプ ヨガ教室		トレ休館日		いきいき運動 フィットビクス		
21	22	23	24★	25	26★	27
		トレ休館日	Wスタンプ	いきいき運動 美容ヨガ	Wスタンプ	
28	29	30	31			
	ヨガ教室	トレ休館日				

午前
夜間

午前(上段)=10:00~10:45 夜間(下段)=19:00~19:45

※ヨガ教室は19:00~20:00

- 場所 会議室・2Fラウンジ(開始10分前までご入室下さい。)
- 定員 10名程度
- 問合せ先 0226-47-1131



利用案内

□いきいき運動 健康塾
毎週木曜日 10:00~10:45
料金 821円(1回)/2972円(月4回)

□レッスンアラカルト
毎週木曜日 19:00~19:45
料金 821円(1回)/2972円(月4回)

☆フィットビクス 健舞塾 (第1・3)

今月はリズムに乗って♪脂肪燃焼

☆美容ヨガ 健美塾 (第2・4)

今月は内側からぽっかぽか体質改善☆

★レッスンアラカルト&いきいき体操

初めて体験¥540♪

お気軽にご参加下さい!!

□ヨガ教室 健美塾(12月*1月)

毎週月曜日 19:00~20:00

料金 全8回(2カ月間) 3,780円

トレーニング室案内



今月のWスタンプデー

今月は★4のつく日

4日(木) 14日(日) 24日(水) /26日(金)
です

今月の知ってお得な情報

HOTひと息Week

期間 1/15(月)~1/21(日)

期間中HOTドリンクをサービス!

冷え切った体を

温めてから運動してみませんか!



トレーニングウェア販売会

期間 1/22(月)~2/10(土)

期間限定のバーゲン開催!

NEWウェアを着て

楽しく運動しましょう!

利用者ボイス

今月は M・Y さん
(50代 女性)

Q. 通い始めたきっかけはなんですか?

A. 足腰丈夫に体力をつけたかったからです。

Q. 続けて良かったことはなんですか?

A. 通い始めて調子がいいです。
だいぶ汗もかきやすくなりました。

Q. 今後の目標はなんですか?

A. 長く続けることです。
熱中症にならないように体力作りま
す!!

ぜひ皆さんも1度参加してみてください!!

バトンリレー式の利用者ボイス☆次回はあなたへ