



3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
				いきいき運動 フィットピクス	ヨガ教室	
4	5	6	7	8★ Wスタンプ	9	10
		トレ休館日				
11	12	13	14	15	16	17
トレ休館日		トレ休館日		いきいき運動 フィットピクス	ヨガ教室	
18★ Wスタンプ	19	20	21	22	23	24
	ヨガ教室	トレ休館日		いきいき運動 美容ヨガ		
25	26	27	28★ Wスタンプ	29	30★ Wスタンプ	31
	ヨガ教室	トレ休館日		いきいき運動 美容ヨガ		

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

午前
夜間

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)

☆フィットピクス 健舞塾(第1・3)

今月は全身運動で基礎代謝UP!!

☆美容ヨガ 健美塾(第4・5)

今月は肩甲骨ほぐして猫背解消☆

★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(2月*3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★8のつく日

8日(木) 18日(日) 28日(水) /30日(金)
です

今月の知ってお得な情報

利用数ランキング

期間 1/10(水)~3/31(土)

期間中の利用数を集計!
最終集計で高順位の方に
無料券をプレゼント!



レッスンのご案内

3月のレッスンは
日程変更があります!

上記日程表のご確認をお願いします!

利用者ボイス

今月は C・S さん
(40代 女性)

Q. 通い始めたきっかけはなんですか?

A. ダイエット&アンチエイジングです。

Q. 続けて良かったことはなんですか?

A. いいこと尽くしです。健康的になり
若くみられ身体も引き締まってきた。
筋トレが楽しくなり筋肉もついてきた。

Q. 今後の目標はなんですか?

A. 筋肉女王AYAになりたい♪

Q. これからトレーニングを始める方へ
人の輪が広がってトレーニングが楽しいです。
ぜひ皆さんもトレーニングしましょう!!

バトンリレー式の利用者ボイス☆次回はあなたへ