



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

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)

☆フィットピクス 健舞塾 (第2・4)

今月は脂肪燃焼!引き締めUP♪

☆美容ヨガ 健美塾 (第3・5)

今月はむくみ解消!デトックス☆

★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(6月*7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

今月は★4のつく日
4日(月) 14日(木) 24日(日)
29日(金)

今月のイベント情報

コツコツマイレージ

有酸素運動5分で1マス!
20マスクリアごとに
スタンプ1個プレゼント☆

健康コラム



“水分補給のコツ”

☆こまめに水分補給

→のどが渴いたなっと感じる前に

☆習慣にする

→朝の目覚めの1杯・就寝前の1杯

☆食事の前に水分補給

→水分を摂取することで過食も予防されます。

水分を正しく飲んで健康な体を作りましょう!!

1日にどのくらいのお水を飲みますか?
自分の体内水分量をチェックしてみましょう。

Q体内水分量の平均はいくら位でしょう??

① 40% ② 50% ③ 60%

★5月の問題の答えは②20分以上
正解者の方おめでとうございます。

クイズに答えて正解すると
スタンプ1個もらえるよ!

