



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

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 2,972円(月4回)  
1回毎の都度利用は821円

### □レッスンアラカルト

毎週木曜日 19:00~19:45  
料金 2,972円(月4回)

### フィットビクス 健美塾

今月はリズムに合わせて脂肪燃焼♪

### 美容ヨガ 健美塾

今月は骨盤ほぐして美姿勢☆

### □ヨガ教室 健美塾

毎週月曜日 19:00~20:00  
料金 全8回(2カ月間) 3,780円

レッスン初めて体験 ¥540♪

お気軽にご参加下さい!!

午前(上段)=10:00~10:45 夜間(下段)=19:00~19:45  
週末レッスンは10:30~11:15 ※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

## トレーニング室案内



### 今月のWスタンプデー

今月は★9のつく日

9日(火) 19日(金) 26日(金) 29日(土)  
です

### 今月の知ってお得な情報

※初めてご利用の方に無料券プレゼント!

5/5(祝) アリーナ無料開放

5/5(祝) トレーニング室無料体験会・体力年齢テスト

5/9(火) トレーニングルーム特別営業



## 利用者ボイス

今月は K・S さん  
(70代 男性)

Q. 通い始めたきっかけはなんですか?

A. 『歩く姿がかっこ悪い』と言われ友達に誘われた。

Q. 週どのくらいトレーニングを行いますか?

A. トレーニングを4回とレッスン1回です。

Q. 運動後はいかがですか?

A. 体を動かすと楽になる。  
2. 3日休むと調子が崩れる。!!

Q. 長く続ける秘訣はズバリ?

A. 自分の体調を継続する為に来ています!!  
トレ室仲間が出来て楽しかった。

バトンリレー式の利用者ボイス☆次回はH・Tさんへ