



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

☆美容ヨガ 健美塾 (第2・4)

今月は**パーツ引締めデトックス☆**

★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

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

トレーニング室案内

今月のWスタンプ

今月は **6** のつく日

6日(金) 16日(月) 26日(木)
27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

“夏太りを予防しよう”

☆食生活の見直し

→炭水化物・果糖の過剰摂取

☆入浴法の見直し

→なるべく身体を冷やさない工夫

☆夏のトレーニング

→日中の熱中症を避けて時間と場所を選び
無理なく運動を取り入れましょう！！

夏はエアコンの効いた室内にいる事や
冷たい物の摂取が増えます。

Q体の温度が何℃下がったら基礎代謝
12%下がるのでしょうか??

① 1℃ ② 2℃ ③ 3℃

★6月の問題の答えは **③ 60%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!