



4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	7
	ヨガ教室	トレ休館日		いきいき運動 フィットピクス		
8★	9	10	11	12	13	14
Wスタンプ	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
	ヨガ教室	トレ休館日	Wスタンプ	いきいき運動 フィットピクス		
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	Wスタンプ
29	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・和室(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1・3)

今月は脂肪燃焼! 引締めUP!!

☆美容ヨガ 健美塾 (第2・4)

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(4月*5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★8のつく日

8日(日) 18日(水) 28日(土)
27日(金)

今月のイベント情報

ピースチャレンジ

1週間(日曜~土曜)に2回来館し
さらに有酸素運動を行った方に
スタンププレゼント☆

健康コラム

ダイエットはすぐに体重や体が急激に変化することは少ないです。

週に1回のトレーニングを継続していても十分な効果が実感できない。

3ヶ月は運動を継続するつもりで計画を立てて行きましょう!

週に2回以上のトレーニングが
ダイエットにちょうどいい!!

そろそろ薄着の季節の始まりです。
去年より引き締まった体で春を満喫しましょう♪

Qこの中で1番太りやすい時期はいつでしょう??

① 4月 ② 5月 ③ 6月

クイズに答えて正解すると
スタンプ1個もらえるよ!

