



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

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 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)
1回毎の都度利用は821円
フィットピクス 健舞塾(第1・3)
今月はストレス発散! 代謝UP♪
美容ヨガ 健美塾(第2・4)
今月は汗をかいてデトックス☆
- ヨガ教室 健美塾(8月*9月)
毎週月曜日 19:00~20:00
料金 3,780円(全8回・2カ月間)
レッスン初めて体験 ¥541♪
お気軽にご参加下さい!!

トレーニング室案内



今月のWスタンプデー

今月は★6のつく日

6日(日) 16日(水) 26日(土) 25日(金)

※25日(金)はプレミアムフライデー

今月の知ってお得な情報

お盆サイコロデー



お盆期間(11日 12日 13日 14日)受付時にサイコロを回して出た目で嬉しいボーナスが!?

ご紹介キャンペーン★

初めてご利用の方と一緒にご利用いただくとそれぞれの方に無料券とスタンプ2個プレゼント!



利用者ボイス

今月は W・T さん
(50代 男性)

- Q. 通い始めたきっかけはなんですか?
A. 健康管理の為です。
- Q. どのくらいトレーニングを行ってますか?
A. 10年位週2~3回通っているよ。
- Q. 長く通う秘訣はなんですか?
A. 無理せず健康を維持する事です。
- Q. 今後の目標は?
A. お腹の脂肪を落としたい!!

バトンリレー式の利用者ボイス☆次回はK・Sさんへ