



南三陸町バイサイドアリーナレッスン案内

日	月	火	水	木	金	土
				1 いきいき運動 フィットピクス	2★ Wスタンプ	3
4	5 ヨガ教室	6 トレ休館日	7	8 いきいき運動 美容ヨガ	9	10
11	12★ Wスタンプ ヨガ教室	13 トレ休館日	14	15 いきいき運動 フィットピクス	16	17
18	19 ヨガ教室	20 トレ休館日	21	22★ いきいき運動 美容ヨガ	23	24
25	26 ヨガ教室	27 トレ休館日	28	29	30★ Wスタンプ	

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1・3)

今月は目指せ!スラッと美脚☆

☆美容ヨガ 健美塾(第2・4)

今月は内側からぽかぽか体質改善☆

★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(10月*11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★2のつく日
2日(金) 12日(月) 22日(木)
30日(金)

今月のイベント情報

ピースチャレンジ

1週間に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!!

体重測定してますか?

月に1回は体重測定してみましょう!

Qもっとも病気になりにくい

BMIの数値はいくつでしょう?

① 22 ② 24 ③ 26

★10月の問題の答えは①運動前
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!

