



南三陸町ベイサイドアリーナレッスン案内

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7★	8
	ヨガ教室	トレ休館日		いきいき運動 フィットピクス	Wスタンプ	
9	10	11	12	13	14	15
	ヨガ教室	トレ休館日		いきいき運動 美容ヨガ		
16	17★	18	19	20	21	22
	Wスタンプ	トレ休館日		いきいき運動 フィットピクス		
23/30	24/31	25	26	27★	28★	29
	ヨガ教室	トレ休館日		いきいき運動 美容ヨガ	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
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

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)
フィットピクス 健舞塾 6日・20日
今月は背中☆引き締めUP♪
美容ヨガ 健美塾 13日・27日
今月は脂肪燃焼☆デトックス
- 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
※17日(祝)は休講
レッスン初めて体験 ¥540♪
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★7のつく日

7日(金) 17日(月) 27日(木) 28日(金)
です

今月の知ってお得な情報

来館ビンゴイベント



受付時にビンゴを回して
ビンゴになることに嬉しいボーナスが!?

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 T・S さん
(60代 男性)

- Q. 通い始めたきっかけはなんですか?
A. 健康作りの為です。
- Q. どのくらいトレーニングを行ってますか?
A. アリーナがオープンしてからなので、もう19年間、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. 今の体力を低下させずあと10年は通いたい。

バトンリレー式の利用者ボイス☆次回はW・Tさんへ