



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

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)

今月は全身運動で基礎代謝UP!!

☆美容ヨガ 健美塾(第2・4)

今月は肩甲骨ほぐして猫背解消☆

★レッスンアラカルト&いきいき運動
初めて体験¥540♪
お気軽にご参加下さい!!

□ヨガ教室 健美塾(2月*3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スタンプデー

今月は★2のつく日

2日(金) 12日(月) 22日(木) /23日(金)
です

今月の知ってお得な情報

利用数ランキング

期間 1/10(水)~3/31(土)

期間中の利用数を集計!
最終集計で高順位の方に
無料券をプレゼント!

トレーニングウェア販売会

期間 1/29(月)~2/17(土)

期間限定のバーゲン開催!
NEWウェアを着て
楽しく運動しましょう!

利用者ボイス

今月は H・S さん
(30代 男性)

Q. 通い始めたきっかけはなんですか?

A. ダイエット&筋トレです。

Q. 続けて良かったことはなんですか?

A. -7キロ痩せて現在もキープ!!
筋トレが楽しくなり筋肉もついてきた。

Q. 今後の目標はなんですか?

A. -10キロ痩せます。
筋肉もつけたいです。

ぜひ皆さんも自身の目標達成しましょう!

バトンリレー式の利用者ボイス☆次回はあなたへ