



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

午前
夜間

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)
今月は撃退!お正月太り☆脂肪燃焼♪

☆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☆

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

□ヨガ教室 健美塾(12月*1月)
毎週月曜日 19:00~20:00
料金 全8回(2カ月間) 3,780円

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

トレーニング室案内



今月のWスタンプ

今月は★4のつく日
4日(金) 14日(月) 24日(木)
25日(金)

今月のイベント情報

HOTひと息Week
期間 1/7(月)~1/31(木)

期間中HOTドリンクをサービス!
冷え切った体を
温めてから運動してみませんか!



健康コラム

冬のダイエットを
成功させる習慣をみにつけよう☆

今日から始める3つの習慣

- ☆カロリーコントロール 摂取カロリー<消費カロリー
- ☆体を温める
- ☆体を動かす

※太る原因の1つはカロリーオーバー
寒い冬こそ適度の運動で

ダイエットを成功させよう♪

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この中で1番重要な食事はどれでしょう??

- ① 朝食 ② 昼食 ③ 夕飯

★12月の問題の答えは② 12・1月

正解者の方おめでとございます。

※クイズに答えて正解するとスタンプ1個もらえるよ!

