

1月 ダイナミックイベント情報

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	休館日 元旦 1	休館日 2	休館日 3	新春イベント  4	4日(木)はホリデイ会員様もご利用いただけます。また、同伴の方は500円でご利用いただけます♪	6
無料体験会 (13日まで) 7	成人の日 8	ボディパンプ 新曲スタート 18:45~19:30 9	ボディバランス 新曲スタート 11:00~11:45 ボディコンバット 新曲スタート 20:45~21:30 10	11	12	13
14	登録制水泳スクール スタート(中級) 11:00~12:00 TRXサーキット トレーニング 14:00~14:30 15	16	登録制水泳スクール スタート (中級)14:00~15:00 17	18	登録制水泳スクール スタート (初級)11:00~12:00 (初級)14:00~15:00 19	20
21	さらっとドライ販売 (26日まで) 22	健康講話「血压」 11:10~11:30 23	健康講話「血压」 19:40~20:00 24	25	26	休館日 27
休館日 28	TRXサーキット トレーニング 14:00~14:30 29	30	TRXサーキット トレーニング 19:45~20:15 コーヒー販売会&説明会 11:00~12:00 31			

健康プチ情報

寒くなるこれからの季節は血压への影響が懸念されます。
「筋力トレーニングの際は息をこらえない」
急激な血压の上昇や降下を防ぐために「ウォーミングアップやクーリングダウンをしっかり行う」
「入浴の際、長湯はしない」など、特に日頃から血压が高めの方は気をつけましょう！

★Happy New Year★

1月4日(木) 新春イベント 開催!!



※詳細はホームページまたは館内掲示をご覧ください。