

1月イベントカレンダー

【卓球教室→入門編～初心者大歓迎】

【担当】太田
【料金】無料
【時間】①13:15(30)金曜日
②16:30(30)水曜日
【場所】第3スタジオ
【受付】当日第3スタジオ集合



初めての方でも安心！一緒に卓球を始めよう！

4・23日(金・水)

【ダンベルトレーニング体験会】

【担当】阿部
【料金】無料
【時間】①12:30(30)
②20:00(30)
【場所】ジムエリア
【受付】当日ジムエリア集合



トレーニングの幅を広げ、理想の体を手に入れよう！

8日(火)

【スタジオプログラム体験会】

レッスンに興味がある方、初めての方参加してみませんか？

ELEVEN

脂肪を燃焼するための高強度なサーキットトレーニング又はインターバルトレーニングです。

12月より導入されたプログラムを体感してみよう！

16:45(20) 第1スタジオ 担当宮本

12日(土)

【腕立てチャレンジ】

【料金】無料
【時間】終日開催
【場所】ジムエリア
【受付】当日ジムスタッフへお声がけ下さい。



1分間で何回腕立て伏せができるか測定します
自分の実力を発揮しよう！！

13日(日)～19日(土)

【水中撮影会→初めての方大歓迎】

【担当】居原田
【料金】1種目500円
【時間】13:00～15:00
【受付】フロント事前予約
【期限】1月18日(金)



自分の泳ぎをDVDに収めるところができます！
この機会にご利用ください！

20日(日)

【ほのスポセミナー→正月太り解消方法】

【担当】阿部
【料金】無料
【時間】①12:30(30)
②20:00(30)
【場所】ジム1階
【受付】当日ジム1階集合



様々な運動方法をご紹介します！
自分の運動に変化をつけよう！

25日(金)

INBODYキャンペーン
1月20日(日)～26日(土)
300円→100円

1 January

2019

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|----------|-----|-------------------------------------|---------|-----|-----------------|-------------------------|
| 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 卓球教室 | 5 |
| 6 | 7 | 8 ダンベル トレーニング 体験会 | 9 | 10 | 11 | 12 スタジオ プログラム 体験会 |
| 13 | 14 | 15 腕立 て チ ャ レ ン ジ | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 水中撮影会 | 21 | 22 | 23 卓球教室 | 24 | 25 ほのスポ セミナー | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |



北海道1周チャレンジ

目指せ！
2,250kmの道のり

参加者
募集中

- 開催期間 2019年3月31日まで
- エントリー方法 ジムスタッフに申請して下さい
その後、記録表とコルクボード用のピンを作成します
- エントリー後 有酸素マシン(トレッドミル、バイク)利用後、記録用紙に記入して下さい
定期的にスタッフが記録用紙を確認し、コルクボードのピンの位置を更新します
各ポイント通過でドリンクをプレゼントさせていただきます
- 完走賞 賞状とドリンクをプレゼントさせていただきます

※ ナイトランにご参加の方も記録に加算出来ます。
ナイトラン終了後スタッフにお申し出ください。

□

1分間で何回できるか？
レッツチャレンジ！！

coming Soon

クライ
ミング
体験会

