

# 3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・白石  
 【料金】無料  
 【時間】①10:00(30)水曜日  
 ②13:15(30)金曜日  
 【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！

**6・29日(水・金)**

## 【クライミング体験会～初心者の方歓迎】

【担当】阿部  
 【料金】無料  
 【時間】①13:00(30)  
 ②18:30(30)  
 【場所】クライミングエリア  
 【受付】クライミングエリア集合



トレーニングの幅を広げ、理想の体を手に入れよう！

**8日(金)**

## 【フリーウェイト週間】

【料金】無料  
 【時間】終日開催  
 【場所】ジム1階  
 【受付】当日ジムスタッフへお声がけ下さい。



各種目何回できるかを測定していきます  
 この機会に自分の限界を知ろう！

**10日(日)～16日(土)**

## 【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？  
 ユーバウンド

トランポリンの上で様々な動きを行いながら飛び  
 心肺持久力向上、筋力強化を行います。  
 初めての方大歓迎です！！



①18:30 (20) 第1スタジオ 阿部

**18日(月)**

## 【ラディカル新曲発表会】

【担当】宮本・千葉・阿部  
 【料金】無料  
 【時間】別紙にてご案内いたします  
 【場所】第1スタジオ  
 【受付】当日第1スタジオに集合



3か月に1回行われる新曲発表会です。  
 一緒にプログラムを盛り上げよう！！

**24日(日)**

## 【ほのスポセミナー→食事について】

【担当】阿部  
 【料金】無料  
 【時間】①13:00(30)  
 ②20:00(30)  
 【場所】ジム1階  
 【受付】当日ジム1階集合



今回は食事について触れていきます  
 食生活を見直し健康の体を作ろう！

**26日(火)**

INBODYキャンペーン  
 3月17日(日)～23日(土)  
 300円→100円

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
24	25	26	27	28	1	2
3	4	5	6 卓球教室	7	8 クライミング体験会	9
10	11	12	13	14	15	16
フリーウェイト週間						
17	18 スタジオプログラム体験会	19	20	21	22	23
INBODYキャンペーン						
24 ラディカル新曲発表会	25	26 ほのスポセミナー	27	28	29 卓球教室	30
31						



## 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工出来ません。  
 ナイトラン終了後スタッフに、お申し出ください。