

心地よい風・やさしく見える景色・・・

ご存知でしたか？

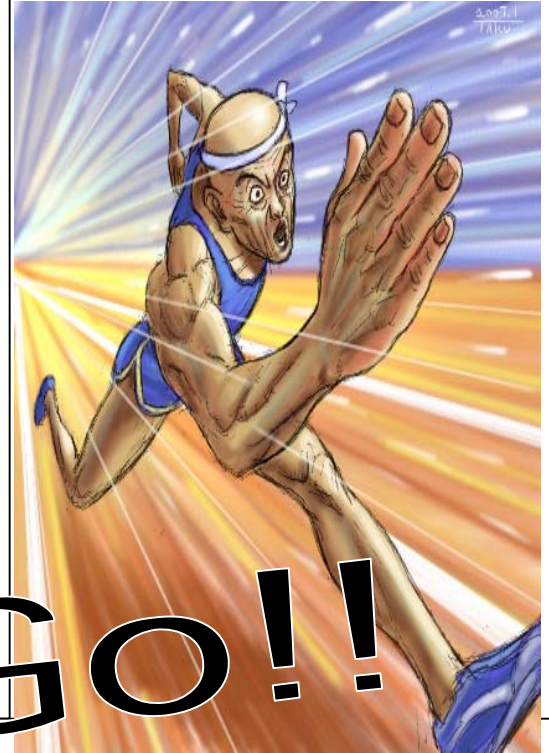
既に、掲示板をご覧になりご存知の方もいらっしゃると思いますが、「イスト」では今春より”歩く・走る・ノルディックウォーク”に最適な近辺の”屋外お勧めコース”をご案内します。

”歩く・走る・ノルディックウォーク”に関連する情報の提供(大会・イベント・用品)を「イスト」よりお届けします。

外での運動により、太陽のエネルギー、風、鳥や小動物の生命などの自然を感じるだけで、その開放感に驚きを感じると共に充実した運動となるでしょう。第1弾としまして、往復約4km.約6km.約10kmの各モデルコースの地図を、フロント前の柱北面に掲示しております。随時更新していきますので、ご注目下さい。

しんどくなればペースを落とせば良いし、止まりゃいいんですよ！！

さあ、鍵をフロントに預けて



Let's Go!!

ノルディックウォーキングだより

ノルディックウォーキングでは、奈良公園内のコースを歩く、初心者を対象とした体験会を毎月第2土曜日に実施しております。

また来たる5/27(金)には、こどもの森～歓喜之足湯までを歩く、経験者対象の館外イベントを開催します。
詳しくは掲示板・チラシまたはスタッフにお尋ね下さい。

皆さんも気軽に始めませんか？ 日本ノルディックフィットネス協会Activity Leader 木下 さゆみ



リーズナブルになりました！

ドーム式岩盤浴 (溶岩浴)

1回 1575円 ⇒ 525円

バスタオル・タオル・浴衣・水は自身で御用意下さい(別途有料にて有り)。温泉水は使用しておりません。

効果

遠赤外線の効果で、血行を促進し、新陳代謝を活性化・疲労回復の促進。

溶岩石に含まれるミネラルの効果により、免疫力UPや美肌にも最適。

冷え性改善におすすめ

溶岩浴→パワーヨガ 溶岩浴→筋トレ5種類

運動により全身の血流量を増やし、さらに溶岩浴を利用する事により内臓等の深部の温度を上げ血流を良くします。

足のむくみ改善におすすめ

水中ウォーク→溶岩浴 コンディショニングフット→溶岩浴

下半身の筋トレで第2の心臓と呼ばれるふくらはぎの筋肉を動かしたり水中で運動する事により、水圧で足の循環を良くします。

アンチエイジングにおすすめ

筋トレ5種類→溶岩浴 ピラティス→溶岩浴

筋トレにより、筋肉に適度な張りを与え、運動と岩盤浴により新陳代謝を活発にし、皮膚や筋肉に張り潤いを与えます。

新種別会員募集のお知らせ

料金・利用時間は下記の通りとなります。

ホリデイ会員 6,300円 土・日・祝日 全営業時間

種別変更を御希望の方は6/14(火)迄に、フロントにてお手続き下さい。