

注目

効果抜群！ チャレンジシェイプ



初めて実施した2009年を皮切りに、2010年・2011年と過去3回延べ296名の方に参加していただき、中にはウエスト-17.5cmや体重-9.7kgの方など・・・今や年末の恒例イベントとなっているチャレンジシェイプですが、お客様の声にお応えし、実施する事が決定しました！

詳細は近日中に館内掲示等にてお知らせ致します。

ノルディックウォーキングだより

開始以来好評いただいておりますノルディックウォーキングですが、今では自前のポールを購入される方も徐々に増えつつあります。中には、自宅からノルディックウォークでイストに来られる方や、旅先で景色を楽しみながら・・・など、日常的に楽しんで歩かれているようです。これからの季節、自然の空気に触れながらのノルディックウォークは本当に気持ちいいですよ！

この機会と一緒に歩いてみませんか？ 担当 木下

ノルディックウォークとは・・・2本のポールを使い、通常歩行に比べ上半身の筋肉を積極的に使います。ポールによる姿勢安定の為、膝痛や腰痛の方・体力に自身のない方でも気軽に始めていただける運動です。

体験会のお知らせ

4/14 (土) 奈良公園内を歩きます。定員10名
参加費は会員様700円、一般1200円、レンタルポール300円
9:30集合 12:00頃解散となります。
詳細は館内掲示、チラシ、スタッフにお尋ね下さい。
定員超過が予想されます。早期申込をおススメします。

SALE

メンズ
2.520円～
4/19(木)から

得

レディース
3.990円～
4/24(火)まで

競泳用水着

スタジオ・プール プログラムのご案内

ミットアクア・・・水中で専用ミットを使い、身体のバランスを保持しながら音楽に合わせて動きます。

シェイプアップや筋力アップに効果的です。

専用ミットはレッスン開始15分前よりプールにて貸し出しさせていただきます。

オリジナル・・・山本インストラクター

金曜日のオリジナルでおなじみの山本インストラクターのレッスンが、月曜日にも登場！ オリジナルのクラスですが、金曜日と異なる内容で、少し易しい動きとなっています。どしどしご参加下さい。

Premiumプレゼント

今年の9月で、イスト継続10年目の方を対象に、継続記念品をプレゼントさせていただきます。

詳細につきましては、次回「イスト」ist の紙面内にてお伝え出来る予定をしております。

臨時休館のお知らせ

5/1(火)・3(木)・4(金)・5(土) 全館空調機取替工事の為、臨時休館とさせていただきます。
尚、5/2(水)は定休日となっております。ご迷惑お掛けしますが、宜しくお願い致します。

