



↑ 2011年版デザイン

Thanks! 2013 Premiumプレゼント



↑ 2012年版デザイン

今年もモチロン用意します。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。

迎夏! チャレンジシェイプ

開催毎に大変多くの方にご参加いただいております”チャレンジシェイプ”ですが、今回もモチロン実施します。2012年年末に実施しましたチャレンジシェイプでは122名もの方にご参加いただき、そのうち男性の参加者が41名と過去最高人数に達し、男性の方の注目度も回を重ねる毎にアップしています。

詳細は近日中に発表予定ですが、短期間でそれぞれの方に最適な方法を提供させていただきます。

モチロン目的がシェイプアップ以外の方も、それぞれの目的に沿った最適な方法を提供させていただきます。

スタッフ紹介



釜井 純子 かまい じゅんこ

趣味：お菓子を作る事と食べる事
特技：ピアノ・エレクトーン
人生においてのこだわり：自分らしく



大村 恵美 おおむら えみ

趣味：おいしいものを食べる事
特技：エイサー
人生においてのこだわり：何事もポジティブに取り組む

精一杯サポートします

一緒に走ろう

朝ジョグ部 活動中!



←恒例!参加者の足撮影

当クラブ会員の脇田様を中心に、毎週土曜日「朝ジョグ部」として、イスト近辺をゆっくり「楽しく走る!」をモットーに走っています。どなたでも気軽にご参加下さい。参加無料・申込不要・ケガなどは自己責任となります。スタッフも月1回程度参加させていただきます。土曜日AM8:00 スイミング前に走れる格好依で集合~♪

詳細は「朝ジョグ」でGoogle検索→朝ジョグ部in奈良北部 | Facebook をご覧下さい。