

お車でお越しの方へ

当クラブ駐車場にて、他の車に接触された際は必ずフロントまでお申し出下さい。
当て逃げは絶対におやめ下さい。

“ひめトシ” 登場！

ポッコリお腹

尿漏れ

産後ケア

専用のポールを使って、呼吸と簡単な動きを合わせた骨盤底筋群エクササイズです。

専門資格を持つスタッフがパーソナルトレーニングにて実施しております。

ご相談・ご予約はフロントまたはお近くのスタッフまで。

ノルディックウォーク好評実施中！

屋外での運動がとても気持ちいい季節

毎月第2土曜日に実施しているノルディックウォーキング。毎回コースを変え、季節を肌で感じながら歩いています。通常のウォーキングで物足りない・走るのには自信がない方には特にオススメ！是非、ご参加下さい。

春です！

朝ジョグ部 活動中！



←朝ジョグ部Tシャツ作りました！

毎週土曜8:00 恒例の朝ジョグ参加者も徐々に増えつつあります。

年齢や性別、マラソンのキャリアも一切関係なく参加者それぞれポチポチ走っています。

初めは、顔も名前も知らない者同士の集まりでしたが、いまでは朝ジョグTシャツまで作っちゃいました。走らなくても歩きの参加も大歓迎！ぜひ気軽にご参加下さい。

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

パートナーシップ店舗追加情報です

路地裏にある隠れ家的自転車屋さん

TRANSIT



会員証提示で5%OFF

富雄北1-1-5

0742-81-3090

www.bc-transit.com/
『ポタリング』実施しています

patagonia・CHUMSをはじめ、今注目のアウトドア系ウェア専門店

SILM STYLE GARAGE



1万円以上購入で8%OFF

鳥見町1-2-14 東海マンション1F

0742-44-9918

silmstylegarage.shop-pro.jp/
『ポタリング』実施しています

昭和のレトロな雰囲気漂う純喫茶

優香里



「ミニソフトクリーム」サービス

富雄元町2-3-27

0742-46-4123

*特典はご飲食を注文された方に限ります



パートナーシップ拡大中！！

当クラブ提携店にて、イスト会員証提示によるお得なサービス制度が始まっています。皆様にも有益となるようお店を厳選し、随時拡大中です。

パートナーシップ情報は「イスト」ホームページにて随時更新中です。

是非、ご期待下さい。

～アワープログラムに関するお知らせ～

これまで、フロント横の掲示板のみのお知らせしておりましたが、「リアルタイムにレッスンの代行を知りたい」とのご要望にお応えし、代行及びレッスン変更などホームページでご確認できるようになりました。是非ご活用下さい。

施設情報は・・・【奈良 イスト】で検索、または【www.ist-japan.com】にて