

体 験 キ ャ ャ ャ のご案内

イストでは、皆様により運動効果を実感して頂けるクラブを目指しております。

皆様にはもちろん、周りの大切な方全てに運動をしていただき、より健康になることで素晴らしい生活を送っていただきたいと心より願っております。

ほんの20～30分程度の運動をするだけで、筋肉が収縮し血流を促進します。血流がよくなると各細胞にフレッシュな酸素や栄養を供給し、冷え性や肩こりの軽減・柔軟性の向上・美容や脳細胞が活性化され、公私に渡り今までより更に意欲的に取り組めるようになります。

もちろん、より効果的な運動にするため私達トレーナーがカウンセリングし目的に合わせたメニューの作成・指導をさせていただきます。この機会に是非、大切な方に体感していただいで下さい。

無料体験はこの期間のみとなりますので、是非お越し下さい。

期間特別御招待券をご用意しております。

チケットはスタッフより直接配布させていただきます。

更に必要な方はスタッフまでお申し付け下さい。

みほん⇒



大歓迎!



朝ジョグ部 活動中!

毎週土曜8:00 朝ジョグ部もはや2年を迎えようとしています。老若男女やキャリアは一切関係なく、楽しく走っています。今では朝ジョグメンバーでイベントマラソンに参加したり、奈良マラソンに向けての決起集会も開催しました。

お1人様でも大歓迎! 是非お気軽にご参加下さい!!

←11/30 奈良リレーマラソンに参加しました
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

生花 鉢花 プリザーブドフラワー
Kei フラワーガーデン



イストまでお届けします

生駒市元町1-5-13

0743-74-3558

予算に合わせて花束も承ります
生駒駅前 ピックリ通り商店街

iPod touch iPhone 修理専門店
iPhone救命士 ジャンスマお助け隊



会員証提示で修理5%オフ

生駒市北新町2-4 MOIビル1F

0120-103-202

<http://junk-i.jp/>

即日修理致します!!

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。

～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で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もご確認いただけるようになりました。是非ご活用下さい。

