

# 大好評！春のチャレンジ2018

恒例になっておりますチャレンジ企画。前身のチャレンジシェイプ初開催より、のべ約1700名もの参加をさせていただいているイスト恒例の大人気企画です。目標に向かう皆様をスタッフが全力でサポートします。

今の自分を超越するチャンス！ 限定100名の募集となっております。考えるより、先ずはお申し込みを！

《期間》 5/10(木)～7/10(火) この期間内で、開始日と最終日を任意で決めていただけます。

《参加費》 2,160円 インボディ測定2回つき

例えば・・・★肩こりがひどい ★筋肉量を増やしたい・・・など、いつもと異なるトレーニングで今日の自分を超越しましょう！

体験キャンペーン

2018.5.21～7.5

## 体験キャンペーンはじまります！

体験者をご紹介いただきますと、クオカード(500円分)プレゼント！

7/5(木)迄  
の期間限定!

当クラブは皆様に、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、家族や友人などあらゆる方に運動を実践していただき、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。

**期間特別御招待券を配布しております**

当クラブのご利用が初めての方に限ります

無料体験はこの期間のみとなりますので、是非この機会にご利用下さい。

期間特別御招待券

2018年7月5(木)まで

お名前

スタッフ印

ご紹介者のお名前

### 営業時間のお知らせ

4/30(月) 祝日の為、短縮営業(10:00～19:00)

5/3(木)～5(土) 祝日の為、短縮営業(10:00～19:00)

手軽にできると、じわり人気

## ノルディックウォーク

自然の空気を吸ってココロもカラダもスッキリ!

初めての方でも安心。認定インストラクターがポールの使い方から歩き方まで指導します。

二本のポールを使って上半身を積極的に使います。通常のウォーキングより更に全身運動の効果がアップします。

お楽しみに～! 担当スタッフ 木下

### 新スタッフ紹介

顔写真	名前	川田 綾乃(かわた あやの)
	出身地 血液型 好きな季節 呼ばれたことのあるあだ名	石川県 A 秋と冬 あやちゃん、やのさん
	多胡 諒一(たごりょういち)	谷内 秀康(たにうち ひでやす)
	岡山県 A 春 たごちゃん	大阪府 A 夏 たにやん

皆様の健康を精一杯サポートさせていただきます。宜しくお願いします。

### ～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」とのご要望にお応えし、代行や祝日プログラム等ホームページでご確認いただけます。是非ご利用下さい。



### アワープログラムインストラクター紹介

まず、金曜日 20:30～アクアピクスと21:30～ 初級ステップを担当の田村インストラクターは、キャリアも十分。男性ならではの力強くガッツリなレッスンが楽しめます。そしてもう一人は金曜日 14:30～アクアピクス担当の仲林インストラクター。結婚・出産を経て復帰です。笑顔がとても素敵なインストラクターで皆さんにも笑顔と元気を与えてくれます。

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