

★体を動かして夏を乗り切ろう！

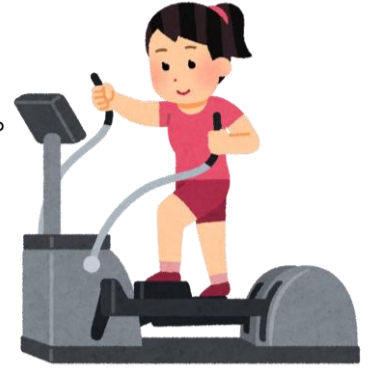
～夏バテ解消に運動が効果的！～

夏バテの大きな原因の1つが、冷房の効いた空間と暑い屋外の気温差による自律神経の乱れです。

自律神経のバランスが崩れる事で体温調節機能が低下し、夏バテの症状が出てしまいます。

適度な運動で汗をかくと自律神経が活発になり、気温の変化にも

対応できる、夏バテに強い体を作れます！



8月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 休館	5	6
7	8	9	10	11 休館	12	13 休館
14 休館	15 休館	16	17	18 休館	19	20
21	22	23	24	25 休館	26	27
28	29	30	31			

●8月13日(土)～15日(月) 夏季休館 全館休館
フロント業務もお休みになります。

9月

日	月	火	水	木	金	土
				1 休館	2	3
4	5	6	7	8 休館	9	10
11	12	13	14	15 休館	16	17
18	19 短縮営業	20	21	22 休館	23 短縮営業	24
25	26	27	28	29 休館	30	

●9月19日(月) 敬老の日 短縮営業
●9月23日(金) 秋分の日 短縮営業

10月

日	月	火	水	木	金	土
						1
				休館		
2	3	4	5	6 休館	7	8
9	10 短縮営業	11	12	13 休館	14	15
16	17	18	19	20 休館	21	22
23	24	25	26	27 休館	28	29
30	31					

●10月10日(金) スポーツの日 短縮営業

11月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 休館	4	5
6	7	8	9	10 休館	11	12
13	14	15	16	17 休館	18	19
20	21	22	23 短縮営業	24 休館	25	26
27	28	29	30	31 休館		

●11月23日(水) 勤労感謝の日 短縮営業

●InBody(インボディ)測定のご案内 無料

InBodyとは、体重をはじめ筋肉量・体脂肪・部位別筋肉バランス・身体の構成成分・基礎代謝量・摂取エネルギー量の目安・体型・内臓脂肪指数・腹囲等いろいろ測定できる計量マシンです。ご自身の身体を把握した上でトレーニングを行ってみませんか？

☆2か月に一度の測定がおススメ☆

●2日無料体験実施中 動きやすい服装・室内履きシューズ持参(レンタル有)

皆様のお友達をご紹介下さい！
スタジオ仲間トレーニング仲間プールウォーキング仲間・・・たくさんのお友達と楽しく充実した時をお過ごし頂けたら幸いです！
涼しく動きやすい季節到来、目指すはメリハリBody♪ スタッフ一同心よりお待ちしております！！