

水沢スポーツクラブで健康生活をはじめませんか！

運動の秋！始めよう！体リセット！



大人のおためし会員募集！

まずは4回おためしをしてみませんか？

おためし会員
2,160円/4回

定員：なし
対象：一般成人(高校生以上)
期間：申し込み日より1ヶ月間のご利用となります
内容：全4回の施設利用体験
その他：シャワー室・サウナ完備

※裏面にレッスンプログラムを掲載しています

おためしからの
入会特典

入会金⇒0円



まずはレッスンに入って運動をはじめませんか？

日曜日お楽しみレッスンのご紹介！

初めての方にも
オススメです♡

新設レッスン

全身リセット

鍼灸師・健康運動指導士の資格を持つ、けいた先生のレッスンで日頃の疲れをとって全身リセットしましょう！

ヨガ

ヨガの呼吸法で体の中からリフレッシュ！



レッスン日：毎週日曜日(5回目の日曜日はお休み)

時間：10:30-11:30

内容：週替わりで4人のインストラクターがレッスンをを行います!!

ラテンズエルタ

ラテンの曲に合わせて楽しく体を動かします。最後の15分はストレッチで体リセットしましょう！

ゆる★らくJ-POP

ヒット曲やJ-POPに合わせて身体を動かします！なつかしい曲に合わせて動くからとても楽しいですよ！



10月のレッスン

7日☆まゆみ先生のラテンズエルタ
14日☆けいた先生の体リセット
21日☆ふくち先生のリラックスヨガ
28日☆りえ先生のゆる★らくJ-POP

申し込み方法：当クラブフロントにてお申し込みください。

尚、電話にて予約を承っております。お気軽にお電話ください。
(※定員のある教室は電話予約のみでは受付となりませんのでご注意ください。)

問い合わせ・申し込み先

水沢スポーツクラブ



奥州市水沢日高西7番地
0197-23-4139

《営業時間》

平日 10:00~21:00
日曜/祝日 10:00~18:00

