

握力測定会のお知らせ

マシンスタジオにて秋の握力測定会を開催いたします！

【日程】10月19日(月)～25日(日)

【参加費】フィットネス会員 ▶ 無料

非会員 ▶ 施設使用料

(一般 520円)

65歳以上・障がい者手帳所持者 350円)

【参加回数】1日1回(毎日参加可能)

【参加方法】本名・またはニックネームにてご参加

【パワー部門】

年代別・男女別での高記録を狙う！

【ピタリ賞部門】

出す記録を宣言してピタリ賞を狙う！

1位・2位の方にはInBody無料測定チケットをプレゼント！

この機会にぜひ、今の握力をチェックしてみましょう！お気軽にご参加ください。



Cafe Di ORIGAMIからのお知らせ

～今月のオススメメニュー～

クラシックオムライス ￥1,000

欧風オムカレー ￥1,250

贅沢スペシャルオムプレート ￥1,500

選べるソース

ケチャップ/特製トマトソース/デミグラスソース

大人数での貸切など大歓迎です！

詳しくはカフェまでお問い合わせください。

マシンスタジオからのお知らせ

「何から始めればいいのか分からない」

「ジムに通っても続かない」

「痩せたいけど、何をしても変わらない」

あなたの身体・生活習慣・目標に合わせて「何をすればいいのか」を一緒に整理する60分間まずは1,500円で、変わるきっかけを一緒に見つけませんか？

【カウンセリング日程】

毎週水曜日 午前10時～11時

毎週木曜日 午後6時30分～7時30分

【料金】施設使用料+カウンセリングチケット(1,500円)

【予約方法】希望日1週間前までにマシンジム受付にて(電話予約不可)

【定員】各1名

INBODY測定で身体の状態をチェック！目標設定から普段のトレーニングメニューまで、あなたに合った方法と一緒に見直します。詳しくはマシンスタッフまでお気軽にどうぞ♪

浴室からのお知らせ

・10月12日(月・祝)～14日(水)

「紅茶風呂」

【効能】美肌効果・美白効果・

リラックス効果・消臭効果

・10月22日(木)～24日(土)

「ゲルマニウム風呂」

【効能】脂肪燃焼・美肌効果・むくみ改善・

冷え性改善・肩こり・腰痛改善

※効果・効能につきましては個人差があります。

料理教室のお知らせ

○キッズキッチン

日時 11月8日(日)

午前10時～午後12時30分

対象 11歳～12歳

小学生(10名)

参加費 4,200円

○親子お菓子教室

日時 11月21日(土)

午前10時～正午

対象 11歳～12歳

小学生までの親子(12組)

参加費 3,800円

○大人パン教室

日時 11月11日(水)

午前10時～午後2時

対象 11歳～12歳

(16歳以上)(10名)

参加費 4,500円

○大人料理教室

日時 11月5日(木)

午前10時～午後2時

対象 11歳～12歳

(16歳以上)(12名)

参加費 5,000円

○上三川を食らう

日時 11月18日(水)

午前10時～午後1時

対象 11歳～12歳

(16歳以上)(12名)

参加費 2,000円