



ウォーターランド通信

■問合せ ウォーターランド南条 ☎ 47-3711

ウォーターランド.com

検索

秋はやっばり
スポーツ!

スポーツの秋、ウォーターランド南条で気持ちの良い汗をかきませんか?

☆自分のペースで運動ができるトレーニングジムが魅力です!

夏が終わり、体重が気になる方、プールが苦手な方、トレーニングジムにお越しください。天候に左右されず、自分のペースで運動が継続できます。トレーニングジムのご利用案内も分かりやすく掲示しております。ウォーキングや自転車こぎからはじめてみませんか?

☆秋からはじめる方には、「レディースミニ会員」がおすすめです!

動きやすい時期になって、運動をはじめたい方には「レディースミニ会員」をおすすめします。プールでの水中ウォーキングもOK! トレーニングジムでのエアロバイクもOK! なんと月々1,800円で週に2回(水曜日・木曜日)ご利用いただけます。運動は続けないと意味がありません。毎週続けて、脂肪を燃焼しちゃいましょう!

☆ウォーターランド南条をもっとと利用して、健康寿命をのばそう!

65歳以上の方は、割引券をご利用ください。とてもお得です!(町内の方限定)

割引券にご記入いただければ、65歳以上の方は半額の250円、75歳以上の方なら無料でプールやトレーニングジムがご利用いただけます。

あなたの続けやすい運動がきつと見つかります。詳しくはフロントにてご相談ください。

☆今、「キッズダンス」が大人気!

「キッズダンス」教室が大人気のため、増設します! 元気よく楽しく、リズムにのって踊ろう! 今すぐ始められますよ!

○「キッズダンス金」

日時 毎週金曜日 午後4時30分〜午後5時20分

詳しくは、ウォーターランド南条へお問合せください。皆様のお越しをお待ちしております。

元気で



きつと見つけるピッタリの講座!

10月からの新規会員大募集!

お友達紹介キャンペーンを期間限定で開催!

あなたの周りのいこな会員と、みんなで健康になろう!

10月から始まる新スクール! 始めるなら今でしょ!

【今庄地区】 場所: 今庄住民センター

●「チューブヨガ」 冷え症解消! 代謝アップ!
日時 10月9日(水)・23日(水) 午前10時30分〜午前11時30分

●「姿勢改善体操A」 気持ちよく体を伸ばしたい!
日時 10月10日(木)・23日(水) 午後7時45分〜午後8時45分

【河野地区】 場所: 河野地区公民館

●「はらう健康体操」 足腰強化ならおすすめ!
日時 10月2日(水)・16日(水) 午後1時30分〜午後2時30分

●「姿勢改善体操B」 気持ちよく体を伸ばしたい!
日時 10月22日(火)・29日(火) 午後7時30分〜午後8時30分

【南条地区】 場所: 南条地区公民館

●「入門Ego☆Jazz」 ダンス入門編! 基礎から学べます!
日時 10月12日(土)・26日(土) 午後6時〜午後7時

◆短期教室(*お申込みは前日午後5時までにお願い致します。)
●「マラソン大会練習会」 楽に走るコツをつかもう!

日時 10月5日(土) 午前9時〜午前10時30分

参加料 700円

●「チーム ランナース」 距離を走りたい方! レース出場をめざせ!

日時 10月5日(土)・19日(土)・11月2日(土)・16日(土)

参加料 500円

◆参加料・体験などのお問い合わせは

山海里スポーツクラブいこな 事務局(ウォーターランド南条内)
☎ 47-3711

おかげさまで、
会員120名目前!

お友達を紹介していただくと、プレゼントが当たるよ!



毎回受講できない お忙しいあなたにピッタリ!

「いこなチケット会員」発売! 7枚つづり 2,500円 (別途年会費が必要)

*都合に合わせて自由にスクール・短期教室を受講できる!

*有効期限: 平成26年3月末