

joyful fitness 通信

2008年10月号

発行 ジョイフルフィットネスクラブ

NO. 46

体を動かしやすい時期となりましたね。フィットネスではご要望が多かったベンチプレスという筋トレの器具が入りました。特に男性の方が利用される事が多いと思いますが、はじめから無理はせず重さの調整をして慎重にトレーニングしてください。まずはスタッフに声をかけていただき安全にご使用くださるようによろしくお祈りします。

今月の休館日

13(祝日)
毎週木曜日

10月 

今月のお知らせ

10月の日曜日教室 いずれも10:30からです

- 10月 5日・・・アクティブヨーガ
- 10月12日・・・エアロビクス
- 10月19日・・・ストレッチポール
- 10月26日・・・エアロビクス



一畑薬師マラソン開催

今年もジョイフルフィットネスクラブとして11名の方が出場されます。ご都合の付く方は是非とも応援に上がってみてください。来年は出場を目標に・・・と思えるかもしれませんよ(^^)

開催日・・・10月26日(日) 11:30スタート

さんさんまつり&フィットネスフェスタ

恒例となりましたさんさん祭りが今年も行われます。お誘い合わせの上是非ご来場ください。

10月19日(日)・・・10時より13時まで(詳しくはポスターをご覧ください)

あわせてフィットネスではストレッチポール無料体験教室を10:30より開催しますのでお知り合いの方などお気軽にお誘い下さいませ・お待ちしております(^^)



今月のちょっといいこと

10月は体力測定月間です！！

去年測定された方も、初めて測定される方もご自分の体力年齢測定に挑戦してみませんか？

合わせて骨密度測定（500円）もしてみましよう！ご希望の方はスタッフまでお気軽に声をかけてください。

体力測定内容・握力・上体起こし・長座前屈・反復横とび・立ち幅とび
