

筋トレ🔥 スタンプラリー！



会員限定！

・ジム1回利用でスタンプ1個！

・筋曜日(金曜)はスタンプ2個！

・近江コーチの講習会参加でスタンプ+1個！

・8月31日までの期間中15個たまると... **10月会費半額！**
(10月休会または退会の場合、無効となります)

※スタンプ用紙の発行はジムスタッフまで(無料でもらえます)

筋力曜日イベント！

握力ランキング！

毎週金曜日に計測
(7/2~8/27)

参加無料！



ルール

- ①測定はジムスタッフに伝えてから
- ②強い方を記録します
(左右計測してもok)
- ③両手、逆手測定はNG
- ④測定は一人ずつ(測定後消毒する)

※男女別で上位3位までを掲示します

痩せたい人の 特別講座！

第1回 7月9日 **初回無料！**
運動→結果がでる運動の仕方！

第2回 7月16日 700円
ライフスタイル→やせる生活！

第3回 7月30日 700円
食事法→やせる食事法公開！



19:00~20:00 会議室

担当 近江宏紀

NESTA: カディオフィットネストレーナー

ACCA: スポーツ栄養スペシャリスト

※本日より予約できます