

新感覚

女性専用フィットネススタジオ
アクティブスタジオ+dayがダイエー西八王子店4Fに4月4日(月) **OPEN!**ダイエット、腰痛改善、筋力アップなど
健康なカラダづくりをお手伝いいたします。

オープンキャンペーン実施中!

今なら

Let's
Exercise

入会金0円 (6月30日まで)

さらに入会された方には、
オリジナルエコバッグ
プレゼント!!本チラシをご持参で見学された方には、
リラックスグッズプレゼント!!

ごあいさつ

2016年4月4日、ダイエー西八王子店4Fにアクティブスタジオ+dayをオープンさせていただきました。皆様の健康づくりのお役に立てるよう全力でサポートさせていただきますので宜しくお願いいたします。随時見学・体験レッスンを実施させていただきます。お気軽にお立寄りくださいませ。

資格

●NESTAシニアフィットネストレーナー
●社団法人JYIA日本ヨガインストラクター協会認定 アドバンスクラスヨガインストラクター2級

志賀 亮太店長



見学・体験レッスンをご希望の方はこちら▶ tel.042-629-9523

●プログラム内容

一般



ヨガ

効果/シェイプアップ・姿勢改善・腰痛改善・ストレス解消

いろいろなポーズを行うことで柔軟性が増し、しなやかに丈夫なカラダを作ります。



ボディメイク

効果/体幹の強化・シェイプアップ・腰痛改善

ストレッチボールやバランスボールを使用したトレーニングで、健康で美しい体を作ります。



ミュージックエクササイズ

効果/シェイプアップ・体力増進・ストレス解消

運動が苦手な方でも最新の曲から、懐かしのあの曲に合わせて楽しくカラダを動かします。

シニア



シニアヨガ

効果/シェイプアップ・姿勢改善・腰痛改善・ストレス解消


シニア向けの負担の少ない簡単なポーズを行います!ヒザ・腰に痛みがある方でも安心してご利用いただけます。



認知症予防エクササイズ

効果/運動による認知症予防・脳活性による認知症予防


頭と身体を同時に使いながら、ゲーム感覚で運動を行います。



エンカサイズ


効果/シェイプアップ・体力増進・脳活性・ストレス解消

運動が苦手な方でも最新の曲から、懐かしのあの曲に合わせて楽しくカラダを動かします。



水素水

抗酸化作用により美容、健康、アンチエイジングに効果が絶大。内部からも健康になりましょう



InBody

高精度体組成測定器でお客様の身体を毎月チェックいたします。今の状態を確認し、運動の効果を更に向上させます

●スケジュール例

※スケジュールは月によって変更がございます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10:00 シニアヨガ	エンカサイズ	ヨガ	今月のプログラム	シニアヨガ
11:00 ヨガ	今月のプログラム	シニアヨガ	ミュージックエクササイズ	ヨガ
12:00				
13:00 シニアヨガ	ミュージックエクササイズ	エンカサイズ	ヨガ	シニアヨガ
14:00 今月のプログラム	シニアヨガ	ミュージックエクササイズ	エンカサイズ	今月のプログラム
15:00 エンカサイズ	ヨガ	シニアヨガ	認知症予防エクササイズ	エンカサイズ
16:00 ミュージックエクササイズ	認知症予防エクササイズ	今月のプログラム	シニアヨガ	ミュージックエクササイズ
17:00				
18:00 ヨガ	今月のプログラム	ヨガ	ミュージックエクササイズ	ヨガ
19:00 ミュージックエクササイズ	ヨガ	今月のプログラム	ヨガ	今月のプログラム
20:00				

ヨガ シニアヨガ ミュージック 今月のプログラム 認知症予防

●料金表

今ならキャンペーン中につき入会金0円

入会金	10,000円
フルタイム	10,000円/月
+1会員(シューズorウエアレンタル)	11,000円/月
+2会員(シューズ+ウエアレンタル)	12,000円/月
入会金	10,000円
昼会員(10:00~17:00)	8,000円/月
+1会員(シューズorウエアレンタル)	9,000円/月
+2会員(シューズ+ウエアレンタル)	10,000円/月
入会金	10,000円
夜会員(18:00~20:00)	5,000円/月
+1会員(シューズorウエアレンタル)	6,000円/月
+2会員(シューズ+ウエアレンタル)	7,000円/月

運営会社:株式会社いでしたケアサービス
事業所名:アクティブスタジオ+day ダイエー西八王子店
住所:東京都八王子市千人町2丁目1-9-4F
営業日:月曜日~金曜日(祝日・盆・正月を除く)
営業時間:10:00~20:00
対象:女性

(価格は税別です)



[お問い合わせ]
アクティブスタジオ+day ダイエー西八王子店
TEL:042-629-9523
http://www.ideshita-care.jp
担当:志賀