

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	10:00 エンカサイズ	10:00 ヨガ	10:00 今月のプログラム	10:00 シニアヨガ
11:00 ヨガ	11:00 今月のプログラム	11:00 シニアヨガ	11:00 ミュージックエクササイズ	11:00 ヨガ
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
13:00 シニアヨガ	13:00 ミュージックエクササイズ	13:00 エンカサイズ	13:00 ヨガ	13:00 シニアヨガ
14:00 今月のプログラム	14:00 シニアヨガ	14:00 ミュージックエクササイズ	14:00 エンカサイズ	14:00 今月のプログラム
15:00 エンカサイズ	15:00 ヨガ	15:00 シニアヨガ	15:00 認知症予防エクササイズ	15:00 エンカサイズ
16:00 ミュージックエクササイズ	16:00 認知症予防エクササイズ	16:00 今月のプログラム	16:00 シニアヨガ	16:00 ミュージックエクササイズ
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00
18:00 ヨガ	18:00 今月のプログラム	18:00 ヨガ	18:00 ミュージックエクササイズ	18:00 ヨガ
19:00 ミュージックエクササイズ	19:00 ヨガ	19:00 今月のプログラム	19:00 ヨガ	19:00 今月のプログラム
20:00	20:00	20:00	20:00	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	<del>10,000円</del>
フルタイム	10,000円/月
+1会員(シューズorウェアレンタル)	11,000円/月
+2会員(シューズ+ウェアレンタル)	12,000円/月
入会金	<del>10,000円</del>
昼会員(10:00~17:00)	8,000円/月
+1会員(シューズorウェアレンタル)	9,000円/月
+2会員(シューズ+ウェアレンタル)	10,000円/月
入会金	<del>10,000円</del>
夜会員(18:00~20:00)	5,000円/月
+1会員(シューズorウェアレンタル)	6,000円/月
+2会員(シューズ+ウェアレンタル)	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