

NPO法人南部町総合型地域スポーツクラブ

ポネットちゃんだより

2025年 秋号

スポーツの秋 到来!!

____ トレーニングジムの*ご*案内

(営業時間) 月~土 10:00~21:30 (木曜休館日)

日・祝日 9:30~19:00

(料 金) ●大人 (高校生以上)

当日券 310円

回数券3、100円(11枚綴り)

月会員3.140円 年会員 31.420円 当日券、回数券ご利用の方に限り、ポイン

●中学生

当日券 200円

回数券2,000円(11枚綴り)

月会員2,090円 年会員 20,950円 実施期間 2025年12月28日まで



当日券、回数券ご利用の方に限り、ボイントを集めると、ポイント数に応じて、「入浴」「トレーニングジム」のご利用(1回無料)ができます。

是非この機会にご利用ください☆

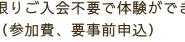
夏の疲れや

カラダのメンテナンスに効果あり!

秋におすすめのフロアプログラム

おすすめ!のプログラムを先生の写真とともにご紹介します。ヨガマットやストレッチポールの無料貸出もあります!

ご参加の場合ご入会(年会費1,100円) が必要です。どのプログラムも1回に 限りご入会不要で体験ができます。







niko yoga

運動量が少し多めのテンポのよいヨガでココロもカラダもスッキリ!カラダの引き締めやダイエット効果もあります。

(開催) 火曜日19:30~20:30

(対象)大人

(参加費) 700円/1回

(定 員) 20名(当日先着)

(会場) しあわせ2階

② スタッフいちおしポイント リラックスできる雰囲気で初心者 の方でも気軽に参加できます!



1

エアロ・フィットネス

有酸素運動+筋トレ+ストレッチ!これから身体づくりを始められる方にオススメのレッスンです。

(開催)水曜日19:15~20:15

(対象)大人

(参加費) 500円/1回

(定 員) 15名(当日先着)

(会 場) しあわせ2階

※室内用靴をご持参ください

スタッフいちおしポイント心地よい汗をかいてリフレッシュできます!ダイエットにも効果的です!





やさしいピラティス

姿勢改善、骨盤の歪み改善、ダイエット効果、ストレス軽減、むくみ解消にいかがですか?ピラティスで、体幹を強化し、背骨や骨盤の位置を整えましょう。椅子に座ったり、ストレッチポールやボールを使って行います。

(開催)水曜日10:30~11:30

(対象)大人

(参加費) 700円/1回

(定 員) 15名(当日先着)

(会場) しあわせ2階

※ スタッフいちおしポイント 和やかで楽しい雰囲気のなか、呼吸 や動きを意識して身体を整えていき ます!

