

スポーツクラブアドヴァンスむそた

スタッフから感謝を込めて  
ありが10(とう)の

# 10周年祭

イベント開催日 2022年10月2日(日)

雨天決行

プール

## 水中運動会

年長~小学生対象

フィットネス会員

10:00~12:00

松尾コーチ復活の

①アクアビクス!

速さだけでなく、泳ぎ切ることも  
ステータスに!

②成人記録会!!

定員無し



詳細につきましては別紙に  
記載しております。

ジュニア会員

1部13:00~14:30

2部15:00~16:30

アスレチック遊び  
リレー・玉入れ・綱引きなど

景品ありの運動会!  
優勝を目指して盛り上がりよう!

各部定員60名

マシジム

## ダイエットコントロール 体験会

定員5名

13:30~14:30

アドヴァンスグループオリジナルの  
ダイエットプログラムを体験しましょう!

詳細につきましては別紙に  
記載しております。



## トレーニングアドバイス

14:30~15:30

今更聞けない色んな悩みを解決!  
コーチが懇切丁寧にアドバイス  
致します!



定員6名

時間: 10分×6コマ

スタジオ③

## 特別レッスン

未知の体験を  
楽しもう!

①至極のリラクゼーションヨガ

13:00~13:45

担当コーチ: 井田 真美

②ガンガンエアロビクス

14:00~14:45

担当コーチ: 宇佐美 まり子

③エンジョイ! ダンスエアロ

15:00~15:45

担当コーチ: 田名後 茜

④レスミルズマラソン

16:00~16:45

担当コーチ: 殿最・古谷・林



各定員18名

ADVANCE  
スポーツクラブ アドヴァンスむそた

おとうさんもヨガに  
挑戦してみませんか?

3歳~年中対象

スタジオ①

## 親子ヨガ

10:00~10:45

担当コーチ  
渡邊 裕美

おとうさん・おかあさんといっしょに  
からだをうごかそう!

※大人1名・子供1名で1組となります。

定員15組

スタジオ②

## 大人の 体力測定

11:15~12:00

定員無し

体力測定で狙え高得点! 景品が当たるかも!?

お楽しみイベント

出店・表彰式

フラダンス発表会

抽選景品発表会

オリジナルTシャツ販売 など

※上記イベントは状況により急きょ変更となる場合がございます。

