

# 5月号 アドヴァンスむそた新聞

暑くも寒くもなく、湿度が低く過ごしやすい日が多く、新緑が目立つようになる季節です。天気が崩れて気象病が起こりやすい日も現れますが、比較的気圧が安定した晴日が多くなります。

年によっては**メイスーム(春の嵐)**と呼ばれる爆弾低気圧が現れて大荒れの天気となり、体調の悪化が発生することもありますので、注意が必要になってきます。

そこで、低気圧での体調不良の対処法が2つあります!!

- ①うち耳の血流を促すのに効果的!耳ストレッチ
- ②タオルで簡単!首ストレッチ

以上の2つの対処法は、気圧上昇による体調不良にも、同様の予防効果が期待できますので、是非試して下さいね~♪

詳しいストレッチの仕方はこちらからご覧下さい!!⇒



## お知らせ

・5月1日(水) 休校日 10:00~22:00  
※レッスンお休み

・5月2日(木)~6日(月) 休館日

・5月28日(火) 休校日 10:00~22:00  
※レッスンお休み

★ダイエットコントロール 第7期あります!!  
約3ヶ月の集中ダイエットを目的としたプログラムです!  
是非、興味がある方はご参加くださいね~♪



## 紹介キャンペーン開催!!

5月1日(水)~5月31日(金)



### ★入会特典★

[フィットネス]入会金0円+ADオリジナルタオル+5月10回無料利用券

[ジュニア]入会金0円+水着+帽子+バッグ

[ベビー]入会金0円+ラフタオル

### ★紹介特典★ 1名入会につき1つお選びいただけます。

- ・自由にお買い物コース…ADオリジナルタオル+オークワ商品券(1,000円分)
- ・夢いっぱいコース…ADオリジナルタオル+お菓子の詰め合わせ(1,000円分)
- ・よくばりコース…ADオリジナルタオル+オークワ商品券(500円分)  
+お菓子詰め合わせ(500円分)

キャンペーンの詳細内容は右上のQRコードからご覧下さい!!

## イベント

※各イベントの詳細につきましては、館内掲示、チラシ、ホームページ(QRコード)をご覧ください!!

- ・5月30日(木)ゴルフコンペ[フィットネス]
- ・6月1日(土)着衣泳教室&持久水泳認定会[ジュニア]
- ・6月2日(日)レザークラフト体験[フィットネス]
- ・6月9日(日)高野山ヨガツアー[フィットネス]
- ・6月23日(日)春の遠足[ジュニア]

たくさんのご参加お待ちしております!!

イベント情報はコチラから→

