



7月号 アドヴァンスむそた新聞

気温もだんだん高くなり、梅雨入りしましたね。
皆さんは、そんな梅雨の時期にやっている事はありますか？
いくつか梅雨を楽しく過ごす方法を紹介します！！



①雨の音を楽しむ

⇒梅雨の時期は、雨の音に耳を傾けてリラックスしてみるのがおすすめです。

②映画鑑賞

⇒曇っている天気模様は映画を見るのに理想的な日に。
映画をお家でゆっくり見たり、映画館まで足を運んで気分転換したりするのも良しです。



③料理やお菓子作り

⇒お家時間を利用して、新しい料理やお菓子作りに挑戦してみましょう。1人でも、友達や家族でもいいでしょう。



この3つのどれかを参考に是非、試してみてくださいね～♪

お知らせ



- ・7月15日(月) 一般開放日 ※レッスンお休み 10:00～17:00
- ・7月21日(日)～7月26日(金) 水着バーゲン
- ・7月26日(金) 休校日 ※レッスンお休み 10:00～22:00
- ・7月31日(水) 特別レッスン日 10:00～22:00

プール

スタジオ

10:30～11:00 アクアビクス
20:15～21:00 水中運動&スイム

10:30～11:15 ベーシックヨガ
20:00～21:00 ストレングスティブロップメント

入会キャンペーン開催!!



【フィットネス】7月1日(月)～7月31日(水) 限定

参加特典①通常ビジター1,100円(税込)でご利用できる体成分分析機(ガイア)を無料で体験!

参加特典②水素水専用ボトル フレゼント!

入会特典として入会金0円+エントリー費 5,500円(税込)キャッシュバック!

+水素水飲み放題無料(7月～9月)+オリジナルタオル フレゼント!!

⇒実質、7月中無料!!早期入会がお得です♪

【ジュニア】入会金0円+水着+帽子+バッグ フレゼント!!

フィットネス ジュニア



【ベビー】1ヶ月体験開催中!!(7月・8月)

参加特典 スイムパンツ フレゼント!!

入会金0円+スイムパンツorキャラクタータオル フレゼント!!

※キャンペーンの詳細内容はQRコードからご覧ください!!

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!!

- ・7月～8月 夏のはじめてスイミング体験教室【ジュニア】
- ・7月部/8月部 1ヶ月体験【ベビー】
- ・7月～8月 5日間短期水泳教室&3日間おためし教室【ジュニア】
- ・8月10日(土) 夏祭り&ナイトプール【ジュニア】

イベント情報はQRコードからご覧ください!

