

9月号 アドヴァンスむそた新聞

暑い夏も終わり、気温が落ち着いてきましたね！
秋になると食欲が湧き、ついつい食べ過ぎてしまいます。
秋に太らないようにする為、良い方法が2つあります！
その方法とは？・・・

1. 食前に野菜ジュースを飲む

食事の20分～30分前に飲むことで血糖値の上昇を抑えることができます。

2. 秋の食材を味方にする

秋の食材の代表例にきのこがあります。きのこはカロリーがゼロに近いので、たくさん食べても太る心配がありません。食物繊維も豊富です(^▽^)

★ぜひ試してみてくださいね～★



お知らせ



・9月20日(金) **特別レッスン日** ※通常レッスンお休み 10:00～22:00
※会員区別の時間制限なしでご利用頂けます。

プール

スタジオ

10:30～11:15 バタフライtec 10:30～11:15 初中級エアロビクス
20:15～21:00 ターンテクニック 20:00～20:45 Body Combat45

・9月23日(月祝) **一般開放日**

※レッスンお休み 10:00～17:00

・9月29日(日) **一般開放日**

※レッスンお休み 10:00～17:00



入会キャンペーン開催中!!



[フィットネス] 9月1日(日)～9月30日(月)

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(9月～11月)+オリジナルタオル フレゼント!!

⇒実質、9月中無料!!早期入会がお得です♪

[ジュニア]①無料体験に参加していただけます。

②体験後その日に入会を決めていただいた場合・・・

入会金0円+水着+帽子+バックをフレゼント!!

③後日、入会を決めていただいた場合・・・

入会金0円+水着+帽子をフレゼント!!

[ベビー]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い内容はQRコードからご覧ください!

フィットネス



ジュニア
ベビー



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!!

・9月2日(月)～9月7日(土)

[ジュニア]アドヴァンス板キック記録会

・9月29日(日)

[ジュニア]ハロウィンイベント

「キッズ甲子園」



たくさんのご参加お待ちしております!!



ADVANCE
スポーツ アドヴァンスむそた