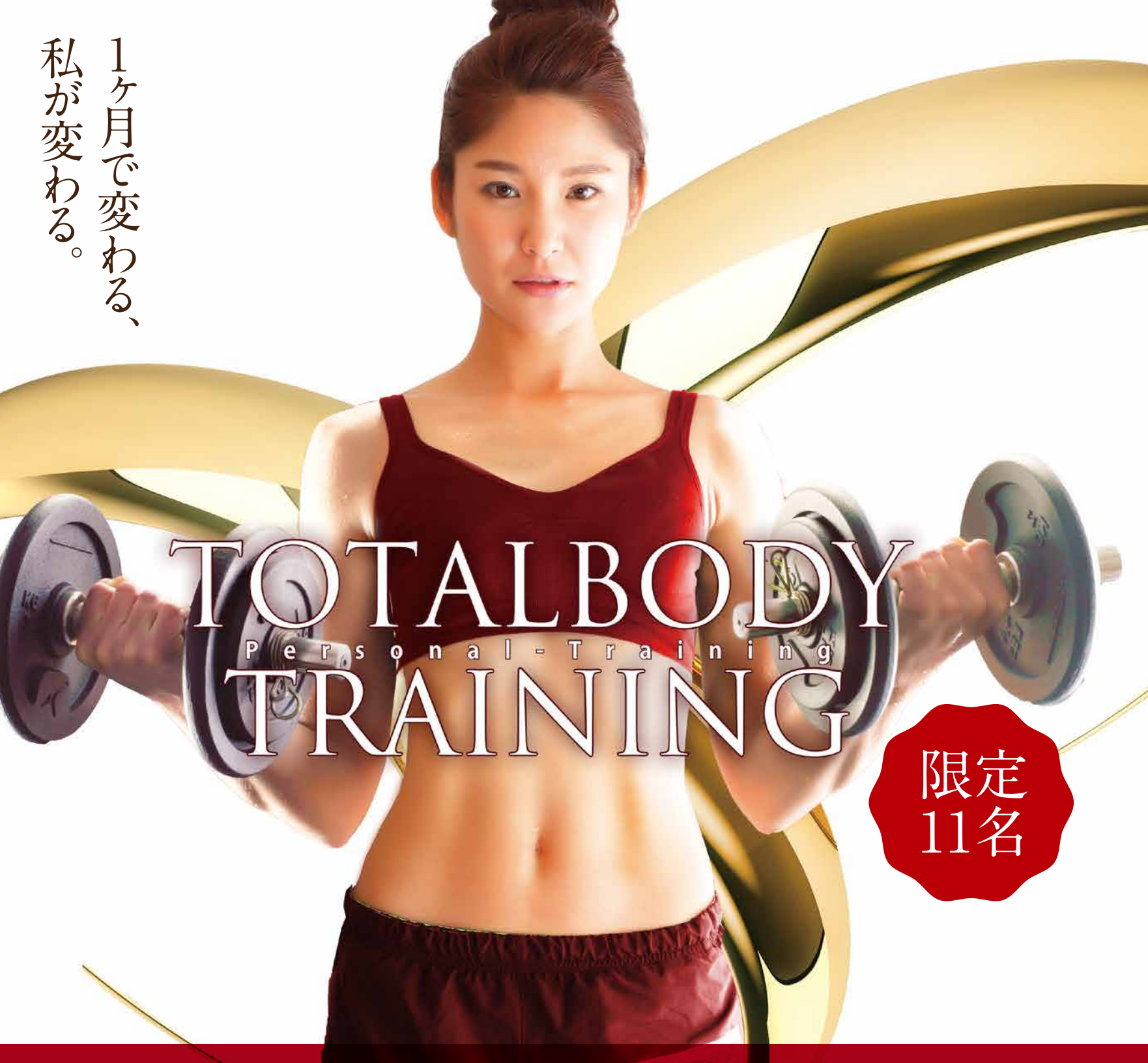


1ヶ月で変わる、  
私が変わる。



限定  
11名

# 会員限定 月4回のパーソナルトレーニング

3名の専門トレーナーを指名できます。

①限定1名 (オリジナルメニュー)	40,000円	7月中に申し込むと	10,000円 OFF
②女性限定5名 (ウーマンリミットメニュー)	20,000円		5,000円 OFF
③その他5名 (スタンダードメニュー)	20,000円		5,000円 OFF

- カウンセリング** ・あなたの目的と今後の流れを説明
- 体組成計測定** ・現在のカラダのバランスをチェック
- 体力測定** ・最大筋力測定、最大酸素摂取量を測定します。
- 栄養相談** ・管理栄養士による食事アドバイス  
・トレーナーにLINEやメールで毎食(朝・昼・晩)のメニューを送り、目的に応じたアドバイスを送ります。

## HOTレッスンも完備! あつい夏!さらに汗をかこう!

月曜日	水曜日	金曜日	日曜日
Cスタジオ	Cスタジオ	Cスタジオ	Cスタジオ
	10:20~[45] HOTからた替えストレッチ(高山)	10:30~[45] HOTストレッチ(武井)	
11:20~[50] HOTストレッチ(笹島)		11:25~[45] HOTベルビックスストレッチ(武井)	
	13:40~[45] エナジーストレッチ(大川原)	13:10~[60] 背骨メンテナンスHOTヨガ(大賀)	
	14:45~[45] リフレッシュHOTヨガ(大川原)		14:10~[50] HOTヨガ(笹島)

☎ 048-777-6300(代)

◎営業時間 月曜~金曜10:00~23:00 / 土曜10:00~22:00 / 日曜・祝祭日10:00~19:00  
◎手続時間 月曜~土曜10:00~19:30 / 日曜・祝祭日10:00~16:30  
◎休館日 毎週木曜日 / 年末年始(12月29日~1月3日) / その他メンテナンス休館  
〒362-0032 埼玉県上尾市日の出3-4-28

メンバー区分や月会費はホームページにてご紹介! <http://www.ageo-swin.co.jp/hinode>



上尾スウィンスポーツ教室 検索 上尾スウィンフィットネスクラブ日の出 検索

# 上尾スウィンフィットネスクラブ日の出 上尾スウィンスポーツ教室

### ベビーバレエクラス

クラシックの音楽に合わせてリズム感を養い  
楽しみながらストレッチやバレエの基礎を覚えます。

**日時** 毎週火曜日16:20~17:00  
**対象** 4歳~(3歳児講師にご相談ください。)

講師: 齋藤望(サイトウノゾミ)  
2004年ロシア国際ノヴェラビルスクバレエ学校卒業  
(ロシア国家バレエアーティスト・ディプロマ取得)

### キッズ空手教室

目指せ!オリンピック!空手道を通して  
礼儀を身に付け心と体を鍛えよう!

**日時** 毎週土曜日16:30~17:30  
**対象** 小・中学生

### スウィン 学習教室開催中

**日時** 月・火・水・金・土17:00~19:00  
**対象** 小・中学生

詳しくはお電話でお問合せください。