

ゆめいあ★だより

さが桜マラソン2018参加者向け

ゆめいあ マラソン教室

教室期間：11月4日（土）～3月17日（土）

教室開催日：毎月第1.3土曜日

開催時間：16時～17時

開催場所：牛津保健福祉センター横



運動公園外周

※雨天時はゆめいあにて補強運動

参加費：10,000円（全10回）

対象：高校生以上

特典：メタックスローション120ml 1本

指導者：淵上健太 陸上経験者

（健康運動実践指導者）

アシスタント：家永俊弘

基礎運動、補強運動、身体のケアの方法まで充実指導！

「教室特典」は、なんと→メタックスローション120ml 1本
スポーツの秋！秋風に負けず一緒に走りませんか！

トレーニング室&浴室を 1年間無料で利用する方法♪

皆さん!! ゆめいあを便利でお得に利用できる「回数券」をご存知ですか？

現金 1,000円 → 回数券 1,100円



11月19日（日）までに回数券をお買い求めいただくと、**抽選券**が付いてきます!!
特賞に当選すると、なんと**ゆめいあ1年間無料パスポート**をプレゼント!! トレーニング室と浴室が1年間使い放題になっちゃいます!



ぜひこの機会に回数券を購入して、素敵な景品をGETしよう♪

※ 回数券の販売は、2階受付にて行なっています。

※ 当選発表および引換期間は、11月22日（水）～12月28日（木）です。

予約受付中♪

わたしが担当です!
きてね～★

ぼくもいます!

★12月限定教室★

運動教室

（タグラグビー・ろくわし）

期日/12月2,9,16,23日

定員/20名 対象/小学生

文化教室

（年賀状・クッキー）

時間/15時～16時

費用/3,000円（4日分）

※教室のお申込みや詳細等については
ゆめいあまでお問い合わせください。

トレーニング室スタッフ：松本奈穂子の実践記

☆カラダ美人になる方法☆ 私も、なれる!?

第2回 1か月えねもちダイエット

3週間で -2.0kg
達成しました!!!!

ご飯を食べてもすぐにお腹がすいてしまい、よく間食をしてしまう私にはありがたい、えねもち☆
私は今、えねもちダイエットを行なっています♪
その方法は… ↓↓↓



えねもち

朝：えねもち

朝食で必要なのは

脳の唯一のエネルギー源である糖質!

高糖質で低カロリーなえねもちこそ最適☆

昼：好きなもの食べてOK

食事ストレスは継続の天敵!

お昼は自由に食べて、ストレスフリーで目標達成♪

夕：サラダ & ささみ or 野菜スープ

野菜ならどれだけ食べてもOK!

寝る前にエネルギー補給は必要ないので、

糖質 & 脂質はNG!



