



Amino Berta
 スポーツ愛好家・アスリート用
 『アミノ酸サプリメント』

2/12-2/13
 試飲会開催！

そのまま
 飲める
 顆粒タイプ

4.5g × 10包
 ¥2,484 (税込)

4.5g × 30包
 ¥7,128 (税込)

アミノバルタ 6つの特徴

- 骨障害対策
- 心肺向上
- 疲労回復
- 低血糖予防
- 筋肉増強
- 集中力向上

全てのアスリートたちへ...

《スタッフ紹介》

なかた たくや
中田 拓也

スポーツ歴: 柔道、競輪、スノーボード
 趣味: 読書、トレーニング
 特技: バックサイド540

★会員様へ一言★
 入ったばかりでまだまだひよっこですが
 これからスタジオ等も習得してまいりますので
 是非参加してください！！

習慣になった、フィットネスライフ。
 好きなトレーニングやレッスンを、もっと短時間で効果的にしたい。
 空間をまるごと高地環境にした北陸初「ハイアルチテュード（高地）トレーニング」
 高地状態に体を慣らすことで、酸素が取り込みやすくなります。
 すると心肺機能や持久力が向上し、だんだん疲れにくい体へと生まれ変わります。

- ハイアルチ × ヨガ
- ハイアルチ × 筋肉トレーニング
- ハイアルチ × ダンス
- ハイアルチ × 格闘技エクササイズ
- ...
- ハイアルチ ×

効率よく脂肪が燃焼する。パフォーマンスがアップする。
 たった30分で、2時間分の運動効果が得られる、今までにないエクササイズ。
 アスリートのスタミナをあなたに一。

フィットネスを、細胞からきたえなおそう。

【日・祝タイムスケジュール】

			3日(日)	10日(日)	11日(月・祝)	17日(日)	24日(日)
A スタ ジ オ	10:00~	エンジョイエアロ or その他	ボディメイクヨガ 細川	石見	長山	ボディメイクヨガ 神谷	石見
	11:00~	ボディコンバット	疋田	疋田	藤田(未)	疋田	ボディパンプ 前
	12:15~	オリジナルエアロ	村田	村田	多賀	村田	村田
	1:20~	週変わりレッスン	ZUMBA45 ジノビッチ	ボディバランス 齊藤	ZUMBA45 ジノビッチ	シェイプアップボクシング 疋田	ヨーガ 木本
	2:45~	ボディパンプ	前	前	未定	前	イベント ※詳細は別紙を ご確認下さい
B スタ ジ オ	11:15~	ホットYOGA	ホットYOGA45ek 細川	ホットYOGA45do 齊藤	ホットYOGA45ek 長山	ホットYOGA45do 神谷	ホットYOGA45ek 和田森
	1:15~		ホットYOGA45do 木下	ホットYOGA45ek 窪田	ホットYOGA45do 伊藤	ホットYOGA45ek 窪田	ホットYOGA45do 窪田
プール	1:30~	週変わりレッスン	アクア45 松田	アクア45 山下	アクア45 竹内	ヘルシーウォーキング 名村	アクア45 中野(史)