

自分の健康は自分で守る!

健康に興味のある方はぜひご参加ください!

セルフケア教室



日程

1月28日(土)
からだが硬い方のためのヨガ教室

2月25日(土)
メリハリのあるからだづくり教室

3月25日(土)
腰痛予防教室

参加費 各回 **1,200円** (昼食代含む)
※施設利用料別途

定員 各回 **24名** (最小遂行人員3名)

持ち物 運動できる服装、飲み物

対象者 18歳以上

申込方法 開催日の2日前までに、お電話またはフロントにてお申し込みください。

スケジュール

- 9:00 - 受付
- 9:30 - 開講・オリエンテーション・運動指導
- 11:15 - 休憩
- 11:30 - 栄養指導「はやり流されない食事法」
- 12:00 - 昼食「バランス食」
- 13:30 - マシンジム体験会① ※希望者
- 14:00 - マシンジム体験会② ※希望者

※昼食後は自由解散となります。
※温泉、プール、マシンジム、スタジオ終日利用可。



参加特典

プレゼント 「タラサ・ハンド」「ブリストタイム」共通の **1,000円割引クーポン**

プレゼント パーソナルトレーニング **割引チケット**
1回30分 3,300円 → **2,000円**
1回45分 4,950円 → **3,000円**

あなたもチャレンジ!

第12回 体脂肪買取り・貯筋お利息イベント

【期間】 令和5年1月4日(水)～3月31日(金)
【対象者】 フルコース会員に限ります。(18歳以上)
【参加費】 1,000円
【申込方法】 ① 当施設所定の申込用紙に記入し、エントリー時に体脂肪量及び筋肉量を測定
② エントリーから4週間以内に終了測定を実施

景品 体脂肪減または筋肉増の量に応じて景品を進呈します。

- 3.0kg以上.....アQUARE長岡商品券(3,000円)+アQUARE長岡お食事パスポート
- 2.0kg以上3.0kg未満...アQUARE長岡商品券(2,000円)+アQUARE長岡お食事パスポート
- 1.0kg以上2.0kg未満...アQUARE長岡商品券(1,000円)
- 0.5kg以上1.0kg未満...アQUARE長岡商品券(500円)
- 0.1kg以上0.5kg未満...ティッシュBOX(2箱)
- 0.1kg未満.....ティッシュBOX(1箱)



※エントリーされた方「全員」に「タオルチケット(5回分)」を1枚進呈!
新規LINE登録でもう1枚GET!また、エントリーされた方の中から抽選で5名様に「アQUARE長岡宿泊優待券(5,000円)」を進呈!

パーソナルトレーニング

一人だとなかなか効果が出てこない方、どうしても運動が続かない方にオススメです。
お客様の目的、目標に合わせて、アQUARE長岡専属トレーナーが最適なプログラムをご提案し、ご指導いたします。
※新規入会の方へ割引チケットを進呈します。

1回(30分) **3,300円** 要予約
1回(45分) **4,950円** 要予約



新型コロナ対策実施中



【お得なクーポン券】※ご利用の方は、下記クーポンをメインフロントに提出し、料金をお支払いください。(コピー可)

温泉利用優待券 (タオルなし)

大人(通常)850円 ▶ **720円**
小人(通常)450円 ▶ **350円**

※このクーポン券は、1枚につき5名様までご利用いただけます。
※有効期限: 令和5年3月31日迄

フルコース優待券 (タオルなし)

プール・温泉・マシンジム・スタジオ利用可(高校生以上)
大人(通常)1,700円
▶ **1,400円**

※このクーポン券は、1枚につき5名様までご利用いただけます。
※有効期限: 令和5年3月31日迄

フルコースペア優待券 (タオルなし)

プール・温泉・マシンジム・スタジオ利用可(高校生以上)
大人(通常)1,700円×2名=3,400円
▶ **2,500円**

※このクーポン券は、1枚につきペア5名様までご利用いただけます。
※有効期限: 令和5年3月31日迄

ファミリー利用券 (プール・温泉・タオルなし)

大人(1名) 小人(1名)
1,250円 750円

※このクーポン券は、大人・小人各1名様からの利用となり、合計5名様までご利用いただけます。
※有効期限: 令和5年3月31日迄
〈ファミリー利用券特典〉
「フライドポテト」または「鶏から揚げ」の割引券を人数分進呈いたします。
フライドポテト: 通常340円 → **200円**
鶏から揚げ: 通常450円 → **300円**
※割引券は、メインフロントにて施設利用料金をお支払いの際にお渡しします。
※割引券は「休憩・お食事処あおば」でご利用いただけます。