

カルヴァータ通信

2018.4.1 Vol.37

美・ビューティートライアルキャンペーン

4月から5月末までのキャンペーン中は、入会金半額となります！春は新しいことを始めやすい季節！ご家族やお友達をお誘いの上、楽しいフィットネスライフを送りませんか？紹介キャンペーンも引き続きおこなっております！他にもイベントが多数ございます。今回のカルヴァータ通信でもご紹介をしますが、その他イベントにつきましてはチラシをご覧ください。スタッフまでお問い合わせください(^o^)よろしくお願ひ致します！

ノルディックウォーキング体験会

今回は津山グリーンヒルズにて、ノルディックウォーキング体験会を行います！2.5キロのウォーキングコースをゆっくりと歩きます。足、腰に不安があるけどウォーキングをしたい方！ウォーキングでダイエット効果をあげたい方！ノルディックウォーキングに興味のある方！ウォーキング講座を最初に行うので、初心者の方でも安心してご参加ください。

日時：4/15(日) 10:00~12:00

場所：グリーンヒルズ津山

参加費：1,080円 定員：先着20名(要予約)



桜に関するあれこれ

お花見に関するちょっとしたお話〇 桜のピンクにはリラックス効果があり、このピンク色にはホルモンのバランスを整え女性にとっては美しさや若返り効果もあるといわれています。また桜の香りには興奮作用があります。桜を見るとウキウキしてくるのはこのせいも…？

前回カルヴァータ通信に書いた花粉症対策を参考に、羽目を外し過ぎず、食べ過ぎず、飲み過ぎずほどほどに桜を楽しみましょう！(^o^)/

無料公開講座開催

健康づくりに役立つテーマを健康運動指導士が講義します

「身体をゆるめ、きれいに立つ、動ける身体調整法」

4/8(日)・5/13(日) 13:00~15:00

「ストレスに負けない健康習慣の作り方」

4/15(日)・5/20(日) 13:00~15:00

定員：各回30名(要予約) 参加費：無料



カルヴァータホームページリニューアル

3月15日(木)よりカルヴァータのホームページがリニューアルしました(^_^)今回のリニューアルでは、より見やすく、使いやすく、親しみやすいホームページを目指して、デザインやメニュー構成を見直しました。ホームページのリニューアルにともない、一部のページのURLが変わりました。「お気に入り」「ブックマーク」などに登録されている場合は、新しいURLへの変更をお願いいたします。今後も多くの皆様にご利用いただけるサイト作りを目指し、内容のさらなる充実を図り、より活用しやすい情報提供を行ってまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

<http://www.carvata.jp/>



こちらのQRコードを読み取ってください

~スタッフから~



最近一気に暖かくなり、桜の花もどんどん咲いていますね！お花見にも出かけたり、どこか散歩に行ったりしたい…！と思いますが、この時期から紫外線量はどんどんと増えていきます！普段は焼けるのを気にしないという男性の皆様も、シミ・シワ対策に紫外線対策をして出かけるようにしてはいかがでしょうか(^_^)? 暖かくなったとはいえ、まだまだ寒暖差は激しいようなので、体調等崩されない様お気を付けてください。