

とにかく楽しんで、 気持ちいい汗かこうよ!

ハロロロ
やめめめ
コリコリのハー

これが噂の
ウェーブストレッチ
リング



松本・塩尻の **SAM** に
スポーツクラブ
2011年入会のラストチャンスです!



the **Masala Shanga**
workout

世界共通プログラム

**マサラバンガラ・
ワークアウト**

**NEW
プログラム**

「マサラバンガラ・ワークアウト」は世界をはじめ世界中で注目する
インド伝統の民間薬理をベースに作られたグループエクササイズの有酸素プログラムです。
バンガラはインド北部バンガラ地方に伝わる伝統民間薬理。
このバンガラに、インドのババッドといわれるヨガの静やかなテイストが融合。
エネルギッシュでシンプルなステップ、そしてグループ感いっぱいの
ダンスワークアウトです。



話題!
ウェーブストレッチ
エクササイズ

**NEW
プログラム**

正座・伸脚・脚首等の様々なアーチをイメージし
設計・開発された特許トレーニング機器「ウェーブストレッチリング」を使い、
心地よい波の動きを取り入れたストレッチプログラムです。
「ほくし」「伸ばし」「初級編め」に効果的なエクササイズが可能です。

マンツーマン指導の「プライベートレッスン」

最新マシンが揃ったジムに、指導員が
シェイプアップを提案したい方に好評です。
スイミングからランニングまで幅広く
メニューに合わせたメニューが楽しく練習
いただけます。お気軽にお問合せください。
(9時開始・無料レッスン)



人気です。

年内最終
入会応援キャンペーン実施中!

期間:11月12日~11月30日
期間中フィットネス会員に入会の方

入会金 0円	SAMいつでも 事務手数料 0円	入会月の月会費 2,000円 ペアで入会の方は割増!
------------------	-------------------------------	---

OR

月々がお得な「紹介割」
キャンペーン実施中!(2012年4月30日まで)
SAM会員様の紹介でご入会いただく、
2012年4月までの月会費が
毎月10%割引!
もちろん
入会金は
0円!

お好きな時間、お好きな曜日で
90分まで利用OK!

毎日の好きな時間を有効利用!
限定特別会員 フリー90分会員
月会費 **5,700円** (消費税別)

大好評!2011年度会員募集申!

【SAMは初めての方にやさしいスポーツクラブを目指しています。】 ■初めてのSAMの1日(一例です)

入会受付
お名前、住所、ID
番号をお知らせし
ていただきます。
お申し込みは
受付時間内です。

あなたの身体
をチェック!
入会前には必ず
入会検診を行います。
検診結果に基づき
適切なプログラム
の提案を行います。

専門スタッフの
カウンセリング
あなたの希望や
目的、身体状況
を聞き取り、
あなたに合った
プログラムをご
提案。

お一人お一人の
目的にあった
プログラムをご
作成。

最初にお好きなレッスン
プログラムをお楽しみください。

スポーツの後は
お風呂・サウナでリラックス。

マッサージ・チェアコーナーも
自由にご利用いただけます。

地域の健康づくりと子どもの元気づくり
スポーツネットワーク
SAM

TEL:0267-22-1111
http://www.masalashanga.co.jp/