



# 栄養×ヨガ イベント

～参加特典～  
今日から使える  
レシピ集  
プレゼント

## 『筋肉量 & 代謝UPの食事』

4月29日（月・祝） 12:45～14:00

年齢が上がるにつれて下がっていく基礎代謝。  
タンパク質を摂るのが良いのは分かっているけど  
たくさんは食べられない...

そんなお悩みを効果的な食材の食べ合わせで、一気に解決！

～暗闇スタジオ～  
代謝をあげる  
ストレッチトレーニングヨガ  
★3



担当講師  
管理栄養士：田中 真美



おかげさまで

JOYFIT YOGA 用賀

9周年

ありがとうイベント

くじ引き抽選会

4.1 ▶ 4.30

フロントにて貯まったクーポンを提示してね!



1名様

コスメデコルテ  
スキンケアミスト



2名様

ORBIS  
トライアルエイジングケア



3名様

LUX  
リペアマスク トリートメント



15名様

MEDIHEAL  
フェイスマスク2枚セット



参加賞

ハズレ無し!

紅茶ティーバック

プレゼント♪



ピラティスリフォーマー

4月1日から使用可能  
各種チケット活用



レンタルタオルセット

セルフエステ



お手待ちのチケット詳細をご確認いただき  
ぜひご活用ください！

# 無料チケットご利用案内

## タオルレンタル 8回無料チケット

有効期間：2024年4月1日～2025年4月30日

SAMPLE

※タオルレンタルオプションを契約の方は2セット目が無料となります。

## セルフエステ 3回無料チケット

有効期間：2024年4月1日～2024年6月30日

SAMPLE

※初回にカウンセリング必須

※すべてのご予約はフロントまたはお電話でお願いします

※2024年4月時点でのご契約者は4月～6月毎月1,100円(税込)OFFです

## グループリフォーマー 1回無料チケット

有効期間：2024年4月1日～2024年6月30日

SAMPLE

※滑り止め靴下・ヨガマット必須

### 【タオルレンタル】

- ・バスタオル&フェイスタオルのセットです。

### 【セルフエステ】

- ・ご利用前に必ずご予約ください。  
(フロントまたはお電話から)  
1週間前から当日までご予約OK!  
・ご利用は1日1回30分です。

### 【グループリフォーマー】

- ・ご利用は通常レッスンと同様  
事前にWEB予約をしていただくか、  
当日発券してください。  
定員4名ですので  
事前予約がおすすめです！  
・滑り止め靴下が必要です。  
事前にご用意いただくか、  
フロント販売もございます。

この機会に是非お試しく下さい♡



ピラティスリフォーマー  
グループレッスン

instructor みと

4月初回  
1,100円(税込)  
2回以降  
2,035円(税込)

## 参加費

通常1,850円 税込2,035円

定員 4名 場所 暗闇スタジオ

- ※1週間前からWEB予約可能
- ※滑り止め付き靴下着用必須
- ※ヨガマット必須

## 火曜日

14:30-15:30  
18:15-19:15  
19:45-20:45

## 水曜日

12:45-13:45  
14:15-15:15

## 金曜日 (5日・19日限定)

20:00-21:00

ひとつひとついてねいに

