

Pinos Friend

ピノスフレンド

2019
OCTOBER
10月号

毎月発行の会報誌

PINOS NEWS

知ってク
ピノス

運動結果が自分のスマホで見ることが出来ます!!

TGSキー「クラウド化」スタート!

9月からマシンジムでは、クラウド化をスタートし、「Mywellness」アプリの取得が可能になりました。

「Mywellness」アプリは、TGSキーを使って運動をした記録はもちろん、日常生活で活動した記録も残すことができます。

日々の体重コントロールや健康チェックにも活用出来ます。メールアドレスがあれば、どなたでも無料でアプリを取得できますので、この機会にはじめてみませんか?

アプリで出来ること

- 個別プログラムを見ることができます。
- 体重、血圧、脈拍、体脂肪などのデータが確認できます。
- 運動の結果(MOVE, カロリー、距離)を確認できます。
- GPS機能を使っての施設外での運動記録ができます。
- 他のアプリと連動し、活動記録を残すことができます



FITNESS LESSON
フィットネス
レッスン紹介

10月~12月
レッスンスケジュール

「UBOUND」(ユーバウンド)

1人用トランポリンを使用した
レッスンです。
心肺機能や体幹、下半身の筋力を
効率的に向上させることができます。

✓金曜日の夜
♪1本増えます✓

21:00~21:45 Aスタジオ(定員23名)
担当:福井インストラクター
↑NEWフェイスです!!

KIDS SCHOOL

わくわく
キッズスクール

7 fronts!! ★★
元Jrスクール「土岡美沙さん」
バースデーカード

HAPPY
BIRTH
DAY

私は5歳の頃からキッズスイミングスクールに
通っていました。その時にもらったバースデーカードが
良い思い出で、今でも大切に残しています!
最初は水が苦手で顔もつなることができなかったの
ですが、楽しいレッスンと優しいコーチのおかげで
泳げるようになりました♡
何事も挑戦して
みることの大切さを
知りました!!

