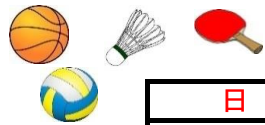


手ぶらでも大丈夫です!!(道具・シューズ、貸し出しあります!)



バスケ・バレー・バドミントン・卓球・フットサル・ニュースポーツ・グラウンドゴルフ・筋トレなど、できます!音楽系の活動もOK!



6月のカレンダー(7月10日まで 各種プログラムなど)



| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------------------|-----|-----|------------------------|-----|---------------------------|------|------------------------------|
| | | | | | 1日 | 2日 | 3日 |
| 初回講習 教室等 バス送迎 ゴルフ | | | | | 講座F 平日コース(湯) あり | B日程 | C日程 講座F 休日コース(強) あり |
| | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 |
| 初回講習 教室等 バス送迎 ゴルフ | | 休館日 | C日程 講座A 平日コース(湯) | B日程 | 講座A 平日コース(湯) あり | | あり |
| | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 |
| 初回講習 教室等 バス送迎 ゴルフ | | 休館日 | 講座B 強羅コース | A日程 | 体組成A 湯本コース あり | B日程 | C日程 講座B 強羅コース |
| | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 |
| 初回講習 教室等 バス送迎 ゴルフ | | 休館日 | 講座B 強羅コース | B日程 | C日程 湯本コース あり | 体組成B | あり |
| | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | 1日 |
| 初回講習 教室等 バス送迎 ゴルフ | A日程 | 休館日 | 体組成A 強羅コース | B日程 | 講座C 湯本コース あり | | C日程 講座C 強羅コース あり |
| | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 |
| 初回講習 教室等 バス送迎 ゴルフ | A日程 | 休館日 | | A日程 | C日程 講座C 湯本コース あり | B日程 | 体組成B あり |

7月10日(月) 休館日

予約制無料送迎バス
詳しくは裏面を!



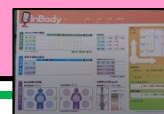
★星槎NEWS★

予約制無料送迎バスの
運行を
6月13日(火)から
湯本コース(木)
強羅コース(火・土)
に変更します。
時間・ルートは
変更してしません。

【体組成相談日】

体組成とは、『身体が何で
できているか』ということで、
体組成計で測定し、説明
させていただきます。

- ◆1回;100円
- ◆日程;カレンダー参照
- ◆時間;A 10~16時
B 13~19時



【トレーニングルーム】
初回講習開始時刻

- ◆A日程の日
10時・12時・14時・16時
 - ◆B日程の日
13時・15時・17時・19時
 - ◆C日程の日
14時・16時
- 講習は20分程度(無料)

【マシン紹介】



- ・アジャスタブルベンチ
- ・ダンベル(1~10kg×2)

こども用
クラブ有!
親子で
一緒に!



【健康教室 10:30~12:00(予定)】

講座F;リンパストレッチ「気持ち良くストレッチして、怪我をしにくい身体に!」
講座A;体組成(説明・測定・解説)「あなたの身体の中を調べてみませんか」
講座B;基礎代謝と健康+ウォーキング「基礎代謝を上げ、より健康な身体へ」
講座C;筋力トレーニングの必要性

「健康で快適な生活の為に」(初回講習も実施)

- ◆受講料 各回500円
- ◆定員 各回20名(先着順)
- ◆申込方法 各講座の実施2日前(2日前が休館日の際は3日前)の19:00までにお電話にてお申込みください。
- ◆キャンセル 参加日前日(休館日の際は2日前)19:00までにご電話を
- ◆持ち物 タオル・飲み物・室内用シューズ(レンタルもあり(有料))

【体組成相談日 始めました!!!】

【グラウンドゴルフ】

- ◆設置時間
→10:30~16:00
- ◆会場費 → 無料
- ◆貸出道具→100円
- ◆申込方法
→ご利用時に受付まで



芝、整備済み!

最新情報はフェイスブックから発信していきます!!

★ホームページ <http://www.hakone-lakearena.com>

★フェイスブック <http://facebook.com/seisa.lake>

＜お問い合わせ先＞



「心と身体の健康! 集い、楽しみ、そして、健やかに!」

星槎レイクアリーナ箱根(箱根総合体育館)【指定管理者;星槎グループ 学校法人国際学園】

TEL;0460-86-3300

FAX;0460-33-3100