

2018(H30)

1月



アルステ通信

休館のお知らせ

- 日曜・祝日
- メンテナンス…30日(火)

あけましておめでとうございます



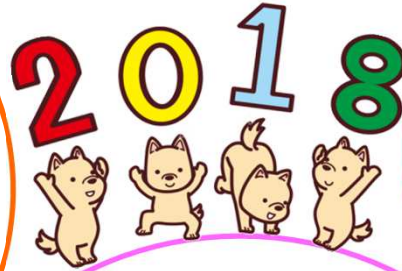
2018年

明けましておめでとうございます！

当たり前の事ですが…『継続は力なり！』
本当に『運動』は人生を豊かにしてくれます。

少しでも皆様の『目標達成』に
近づけるように、応援させていただきます！
みなさん、まずは
ドンドン続けていきましょ～う！

宮田 るみ子



おめでとうございます。
元気と笑顔忘れず
健康の大切さを実感して頂けるように
全力で頑張ります。
アルファステップで
2018年を素敵な年にしましょう！

渋谷 加津子

フィットネス実践達人者の
アルステ会員さま、
新年を迎えいかがお過ごしでしょうか？

心臓、肺、筋肉、骨、関節、脂肪に
直接かかわる運動、この運動なくしては、
元気にはなれません。

今年もみなさまの
元気を支えられますよう、
アルステイントラー同気合いをいれ、
フィットネス指導をさせていただきます。
一步一步の積み重ね、
何とぞ足繁く通ってください。

才木 玲子

今年は今まで以上に
皆様に寄り添い、健康づくりを
全力で応援させていただきたい
と、心より決意しております！
2018年もフィットネスで
健康に！元気に！幸せに！
なりましょう。

内田 理人

今年も頑張って
笑顔と元気を皆様に
お届けします！！

潮屋 絵理香

任せて下さい！必ず効果ができます！

お知り合いで
ダイエットや肉体改造をしたいと
思っている方を、ご存知なら
アルファステップにご紹介して下さい！
必ず効果が出るように
サポート致します！！

