

おかげさまで2周年  
記念イベント

店内見学自由!!

# R's Bay 祭り

アールズベイ

7/5 (日曜日)

10:00~17:00

この機会に、ぜひお立ち寄りください!!

## 運動部門から

運動体験教室 (グループレッスン・無料)

### ●体幹を体感しよう

10:30~



### ●簡単ストレッチ教室

13:30~

### ●ゴムを使った姿勢エクササイズ

15:30~

参加ご希望の方は、  
お時間までにご来店ください。

TRX(サスペンショントレーニング)体験  
運動相談など  
随時受け付けています!!

## 栄養部門から

### ●お家で簡単、スポーツドリンク作り

100%果実ジュースをアレンジ  
実演あり・試飲もできるよ!!



### ●手づくりドレッシング作り

ミキサーで作ってみよう 実演・試食あり  
① 11:00~ ② 14:00~

### ●飲み比べてみよう

軟水・硬水・炭酸水  
効果によって飲み変えてみよう!!試飲あり

その他、塩分・食品食材色分けについてなど  
展示あり



新鮮野菜の販売  
ヨーヨー釣りもあるよ!!

パーソナルトレーニングジム  
アールズベイ (R's Bay)  
江戸川区北葛西 4-2-34-122  
☎03-6808-8484  
ホームページ <http://www.rs-bay.jp/>