

2023.5.14 (日) 小諸店にて開催  
**感謝まつり**  
 会員の皆様方に日頃の感謝を込めて...

佐久店は  
通常営業

**特別  
ゲスト1**

ポップス尺八  
『すまいる』  
けん&さゆり



懐かしい名曲・  
ヒット曲をカラオケ  
に合わせて尺八の  
音色で歌います。

群馬県を中心にポップス尺八の演奏活動をしている人気デュオ。聞いていると自然に楽しくHAPPYになるそんな演奏ですので、是非お友達も誘って聞きに来てください。

5月14日(日) 感謝まつり		
	第1スタジオ	第2スタジオ
	会員の方と会員同伴のお友達、ご家族は10:00~18:00まで利用可能です。	
10:00		
30		
11:00	ポップス尺八『すまいる』演奏 10:45~11:45 尺八の演奏を自由にご覧ください。	ZENSEE瞑想10:30~10:50 ゲスト加藤・中畑
30		ZENSEE瞑想11:00~11:20 ゲスト加藤・中畑
12:00	ピンゴ大会12:00~12:30 自由に参加が可能です。	エアリアル11:30~12:00 定員 10名 イントラ市川
30		サンドキックボックス12:40~13:10 定員15名
13:00	ポップス尺八『すまいる』演奏 12:45~13:45 尺八の演奏を自由にご覧ください。	ZENSEE瞑想13:30~13:50 ゲスト加藤・中畑
30		ZENSEE瞑想14:00~14:20 ゲスト加藤・中畑
14:00	ボクシング世界チャンピオン西澤トーキイベント 井上尚哉選手など現役プレイヤーなどの話も聞 けます。他ボクシング体験会有	
30		トランポリン14:45~15:15 定員20名 イントラ堀田
15:00	ポップス尺八『すまいる』演奏 15:00~16:00 尺八の演奏を自由にご覧ください。	ZENSEE瞑想15:30~15:50 ゲスト加藤・中畑
30		
16:00	第1スタジオはライブイベント会場です。 お子様を連れて来ていただいても結構です。 お時間が許す限り自由にご参加ください。	第2スタジオは定員制となっておりますので、受 講をご希望される場合は事前予約が必要となり ます。予約開始は前日13:00からお電話にて承 ります。

**特別ゲスト2**

メンタルヘルスプロデュース  
 合同会社ラムタフ  
 with YOGA代表 加藤安子

ZENSEE 気監修トレーナー 中畑優也

ブルマリンオンラインレッスン LIVWELLへヨガ・

瞑想プログラム等を提供していただいています。ZENSEE 開発者・マインドフルネス講師  
 など様々な経歴を持つ生のマインドフルネスインストラクターのレッスンを体験してみてください。  
 ココロの筋トレの瞑想体験はなかなかできないですよ。

長野初上陸！  
 新プログラム Mindfulness ZENSEE®  
 メンタルヘルスに着目した『動く瞑想』

Yuya Nakahata  
 • コレオドナルキス講師  
 • 瞑想プログラム＆パーソナルトレーナー  
 • ZENSEE®・開発・監修

Yasuko Kato  
 • コレオドナルキス講師  
 • ヨガアカデミー (with YOGA JAPAN) 代表  
 • ZENSEE®・開発・監修



長野県初動く  
 瞑想プログラ  
 ムを行います

**おやきスティック**

松本大学の栄養のプロ水野先生が考案制作し  
 ました。おいしくて栄養満点ですので、是非  
 この機会にご賞味ください。

5月14日(日)のみ小諸店・佐久店で半額販売します。

半額  
 100円

～感謝と貢献の決意～

会員の皆様、地域の皆様のお陰でコロナ  
 禍を乗り切ることができました。心より  
 感謝申し上げます。今後も皆様の健やか  
 なる人生に貢献したいと考えておりま  
 す。何卒よろしくご厚意申し上げます。

代表取締役 竹花 長雅



**サプリメント  
 特別販売**

今は当たり前のように飲まれている健康補  
 助食品のサプリメントですが、市販のサプ  
 リメントって本当に信頼できる成分が入  
 っているの？って疑問に思われたことはあり  
 ませんか？

1,000か所以上の医療現場で使用されてい  
 る、医師が監修し医薬品基準をクリアし  
 た安全安心サプリメントの販売や栄養相談  
 など行います。お気軽にお立ち寄りくださ  
 い。



1か月

880円

(税込)

登録した日から  
月末までは  
お得な100円で  
見ることが  
できます。

こんな方におすすめ

- 疲れが取れない
- 眠れない
- 落ち込んでいる
- 運動不足
- ストレス発散
- リラックス

詳細をご覧ください 



信州大学教育学部 渡辺敏明教授監修

# 遊忍小諸店 3歳児特化運動プログラム

無料体験会



3歳児は遊びから多くのことを学び成長します。  
『遊びながら学ぶ』をテーマに3歳児に特化した全国でも  
非常に珍しい運動発育プログラムですので、是非この機会に

5 / 1 7 (水) 10 : 3 0 ~ 1 1 : 1 5  
5 / 1 8 ・ 2 5 (木) 1 5 : 3 0 ~ 1 6 : 1 5

対象 2歳10か月～3歳児  
定員 各15名

受付開始 5月5日(金)～ TEL : 0267-23-3535 電話予約OK  
ご近所・お友達もお誘いください。

