



鍼灸なる屋がオープン！



7月3日(金)、WEST 2階の205号室に鍼灸マッサージ「鍼灸なる屋」がオープンしました。このお店は、飯綱町地域おこし協力隊で観光誘客支援等業務を担当する成瀬将之さんが、資格を活かして開業したものです。成瀬さんは「自分のお店を持つことが夢でした。ご縁があった飯綱町で開業できてうれしいです」と意気込みを話してくれました。

※協力隊の任期中の営業は18時からです。

■営業時間 火曜～金曜日 18:00～21:00 / 完全予約制

TEL: 070-8498-3657

※予約可能日はInstagram・LINEでご確認ください。



いいづなからだの学校 × Sent.5th 企画

体幹ケア講座

一生、自分の足で歩くために、体幹ケア講座を実施します。第1部「動くのが楽しくなる魔法の体幹ケア」は、まずは体を整えたい方、継続した運動に自信のない方向けの講座です。第2部「運動性を呼び覚ますブレない体幹ワークショップ」は、1部で整えた身体を実際に動かしていきます。1・2部セットで受講することをおすすめします！

■日 時 7月19日(日)

第1部 9:30～10:30(受付9:00～)

第2部 10:45～11:45(受付10:30～)

■参加費 各部1,500円(両部セット3,000円)

※当日現金でお支払いください。

■対象者 どなたでも参加可能

■定員 各15名

■持ち物 飲み物、ヨガマット、汗ふきタオル

※ヨガマットのレンタルは200円です。

※ストレッチポールをお持ちの方は持参ください。

■申し込み方法 お電話またはQRコードからお願いします。

TEL: 080-9648-5823



お申し込みは
こちらから

月	火	水	木	金	土	日
		1 いいづなポイント5倍DAY	2	3 スタジオレッスン	4	5 スタジオレッスン
6 とちのき食堂定休日	7 スタジオレッスン	8 いいづなポイント5倍DAY ゆるフラ教室 HS 安	9	10 スタジオレッスン	11	12 スタジオレッスン
13 とちのき食堂定休日	14 スタジオレッスン	15 いいづなポイント5倍DAY	16	17 スタジオレッスン	18	19 いいコネ×パルセイロ 体幹ケア講座
20	21 とちのき食堂定休日 スタジオレッスン	22 いいづなポイント5倍DAY スタジオレッスン	23	24 スタジオレッスン	25	26 スタジオレッスン
27 休館日	28 スタジオレッスン	29 いいづなポイント5倍DAY ヨガ教室 HS 安	30	31	● とちのき食堂 ● いいコネ×パルセイロ イベント ● Sent. スタジオレッスン ● WEST 施設・イベント	

今月のおすすめ

IICONE PICK UP!

冷やし中華はじめます

いよいよ飯綱町も暑くなってきましたね。日焼けや熱中症に注意しながら、食事をしっかり摂って対策しましょう。とちのき食堂では、季節の風物詩、冷やし中華の提供が始まります。冷たい水で締めた麺に野菜とチャーシューをトッピングした冷やし中華は、食欲をそそります♪

たれの味は、しょうゆとゴマの2種類。その日の気分でお好きな方をお選びください。

