

# こんなプログラムもあります

## パーソナルトレーニング・レッスン



### ● パーソナルトレーニング ●

お客様のご要望に応じた  
トレーニング・ストレッチを行ないます  
トレーニングが初めての方も大歓迎

- ・料 金：30分 2,750円～  
60分 5,500円～
- ・定 員：1名
- ・予 約：各トレーナーと時間調整を致します  
※はじめての方は、フロントまでお声がけ下さい



会員の方でなくてもご利用いただけます

詳しくはフロントまで



## 屋外編

### ● ファーストウォーキング ●

いつもより少し早く歩くことを習慣化する事で、  
体幹から下半身の筋力を使うことができます

毎週金曜日 10:00～(30)

- ・料 金：無料（会員様限定）
- ・定 員：10名

※外にお集まりください・雨天：森のスタジオ





## レンタルスタジオのご案内

非会員の方でも、参加費だけで参加できるレッスンです



### ●アースヨガ●

ゆったりとした音楽や自然の音に  
からだと心をゆだねて、ヨガの  
ポーズを行います

毎週火曜日 12:00~(60)

- ・料金 : 1回 1,100円  
※月払いもあり
- ・定員 : 15名

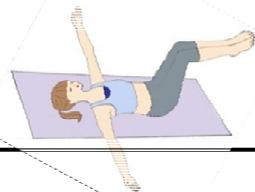


### ●マットピラティス初級●

体幹を鍛えると、動きやすいからだができます  
1人ではなかなか体幹を鍛えにくい方に  
おすすめの、トレーニングクラスです

毎週木曜日 10:30~(45)

- ・料金 : 1回 1,650円  
※月払いもあり
- ・定員 : 8名



### ●りずむ体操●

簡単な体操とりずむに乗った動きで、  
軽く汗ばむクラスです

毎週金曜日 11:00~(50)

- ・料金 : 1回 1100円  
※月払いもあり
- ・定員 : 12名



## レンタルスタジオのご案内

1時間 3,300円~

※詳細はフロントまで



駐車場4時間  
無料

※お支払いは全て当日前払いとさせていただきます。  
キャンセルの際は前日まで必ずご連絡下さい。  
ご連絡が無いキャンセルの場合は、全額お支払いいただきます。