



こんなプログラムもあります

屋外編



駐車場4時間
無料

●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:スタジオ2



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



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

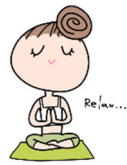
●アースヨガ●

ゆったりとした音楽や自然の音に
からだを心をやだねて、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、動きやすいからだを作れます
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



※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
ク全額お支払いいただきます。

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

☎042-542-6401

