

# 8月3日(土) 特別利用DAY

## 《特別スタジオレッスン》

 <p>福島由希</p>	<p>9:15~9:45</p> <p>One-Band</p> <p>H&amp;Mオリジナルアイテム『One-Band』を使用し、準備体操として最適です。年齢関係なく、どなたでも参加可能なクラスです。</p>
 <p>小形花奈子</p>	<p>10:00~10:30</p> <p>ボディメンテナンス</p> <p>正しい姿勢の保持の為、筋カトレーニングとストレッチを行うクラスです。初めての方でもご参加いただけます!</p>
 <p>小形花奈子</p>	<p>10:45~11:30</p> <p>ZUMBA</p> <p>ラテンの曲を中心とした世界の音楽とダンスにフィットネスを融合させたダンスエクササイズクラスです。</p>
 <p>福島由希</p>	<p>13:00~13:15</p> <p>One-Band×ストレッチ</p> <p>椅子に座り、H&amp;Mオリジナルアイテム『One-Band』を使用します。運動前の準備体操として効果的です。</p>
 <p>福島由希</p>	<p>13:30~14:00</p> <p>チェアエクササイズ</p> <p>椅子を使用した低強度の運動なので、運動に不安をお持ちの方や中高年の方は是非ご参加ください!!</p>
 <p>築比地光希</p>	<p>14:15~14:45</p> <p>チェアヨガ</p> <p>「自律神経や血圧の安定」「姿勢の改善」「リラックス」の3つの効果期待できます。深い呼吸の中でポーズにチャレンジしていきます。</p>
 <p>築比地光希</p>	<p>15:00~15:30</p> <p>ボディメンテナンス</p> <p>正しい姿勢の保持の為、ストレッチと筋カトレーニングを行うクラスです。初めての方でもご参加頂けます♪</p>
 <p>築比地光希</p>	<p>15:45~16:30</p> <p>ヨガ</p> <p>呼吸法と全身を調整するポーズを行う、心身のストレスを解消する健康法です。チャレンジポーズも入りますが、自分のペースでご参加頂けます!</p>

## 《営業時間》

9:00~17:30

ジムエリアのご利用は  
17:00まで

## 《特別利用DAY:その①》

会員様の時間外利用料金

**500円(税込)**

通常:1,100円(税込)

※会員種別外でも

500円(税込)でご利用可能です。

## 《特別利用DAY:その②》

非会員様のご利用料金

**500円(税込)**

通常:2,200円(税込)

※会員様以外の方でも

500円(税込)でご利用可能です

※悠遊クラブの方も

500円(税込)でご利用可能です

上記ご利用の場合、ジムエリア・スパエリアのご利用も可能です。

※岩盤浴は有料

皆様のご利用を心よりお待ちしております★

ご家族やご友人の方をお誘い  
あわせのうえ、是非、ご来館ください。