

ゴールデンウィーク期間(4/29~5/6) 特別利用WEEK

特別利用WEEK:その①

非会員様『1日のご利用料金』

1日:退館後の再利用可能

500円(税込)

※500円(税込)で1日ご利用可能です

特別利用WEEK:その②

非会員様:『7日間のご利用料金』

※7日間:4/29(火)、4/30(水)、5/1(木)、
5/2(金)、5/3(土)、5/4(日)、5/6(火)

2,500円(税込)

※悠遊クラブに、ご登録の方も
2,500円(税込)で7日間ご利用可能です

営業時間

4/30(水)、5/1(木)
5/2(金)
9:00~13:00 / 17:00~21:30

4/29(祝:火)、5/3(祝:土)
5/4(日)、5/6(祝:火)
9:00~19:30

ジムエリアのご利用は
営業終了30分前となります

この期間、会員様は会員種別に関わらずご利用可能となりますので、ご家族・ご友人を是非、お誘いください。

『特別利用WEEK』では、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【非会員通常:2,200円(税込)⇒660円(税込)】

4月29日(祝:火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)		5月3日(祝:土)		5月4日(日)		5月6日(祝:火)	
	9:15~9:45 One-Band		9:15~9:45 One-Band		10:00~10:45 ヨガ		9:15~9:45 One-Band		10:00~10:30 ボディメンテナンス		10:00~10:45 ルーシーダットン		9:15~9:45 One-Band
H&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。		H&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。		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。年齢に関係なくどなたでもご参加いただけます。		H&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。		正しい姿勢の保持の為、筋力トレーニングとストレッチを行うクラスです。		タイ語で「仙人体操」と呼ばれる、タイで古くから伝わる健康法です。肉体的にも精神的にもリフレッシュできるクラスです。		H&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。	
	10:00~10:45 ボディメンテナンス		10:00~10:45 ポールコンディショニング		11:00~11:45 エアロdeKAZE		10:00~10:45 ヨガ		10:45~11:30 ZUMBA		11:00~11:45 ムエビート		10:00~10:45 ボディメンテナンス
正しい姿勢の保持の為、筋力トレーニングとストレッチを行うクラスです。		ストレッチボールを使い、身体をほぐすクラスです。運動が苦手な方でもご参加いただけます!		音楽に合わせてシンプルな動作の中で楽しく全身をバランスよく動かす有酸素運動のレッスンです。レッスンの後半はKAZEを取り入れきれいな筋腹、しなやかな抗重力筋をつくることにより、カラダの歪みや姿勢を改善するリフレッシュエクササイズを行います。		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。年齢に関係なくどなたでもご参加いただけます。		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。		エアロビクスとムエタイの動きをミックスさせたエクササイズクラスです。		正しい姿勢の保持の為、筋力トレーニングとストレッチを行うクラスです。	
	11:00~11:45 かんたんエアロ		11:00~11:45 ボディムーブ		18:30~19:15 ZUMBA		11:00~11:45 シンプルエアロ		13:00~13:30 ポールコンディショニング		15:00~16:00 キックボクササイズ		11:00~11:45 かんたんエアロ
エアロビクスの初心者クラスです。エアロビクスの基本的なステップを楽しみましょう。		身体を動かしながら、関節や筋肉を刺激し、姿勢改善やバランス力アップにつなげます。気持ちよく体を動かしながら体をリフレッシュさせるクラスです。		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。		音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かす有酸素運動のレッスンです。脂肪燃焼やストレス解消に効果的です。		ストレッチボールを使い、身体をほぐすクラスです。運動が苦手な方でもご参加いただけます!		ダイエットを目的としたプログラムを現役プロキックボクサーが健康と身体の筋力をシェイプアップに適したトレーニングをキックボクシングの動きをもとに行うクラスです。		エアロビクスの初心者クラスです。エアロビクスの基本的なステップを楽しみましょう。	
	14:15~15:00 エンジョイエアロ		18:30~19:00 ボディメンテナンス		19:30~20:15 ボディムーブ		19:00~19:45 ZUMBA		13:45~14:15 ZUMBAGOLD		16:30~16:45 ヨガ入門		14:15~15:00 エンジョイエアロ
音楽に合わせてシンプルな動作の中で楽しく全身をバランスよく動かす有酸素運動のレッスンです。		正しい姿勢の保持の為、筋力トレーニングとストレッチを行うクラスです。		身体を動かしながら、関節や筋肉を刺激し、姿勢改善やバランス力アップにつなげます。気持ちよく体を動かしながら体をリフレッシュさせるクラスです。		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。		椅子を使用した低強度のZUMBAを行います。ZUMBAは、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。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!!		簡単なセルフケアにつながるヨガのポーズを行います。初めての方でもご参加いただけます。		音楽に合わせてシンプルな動作の中で楽しく全身をバランスよく動かす有酸素運動のレッスンです。	
	17:15~18:00 ZUMBA		19:15~20:00 ZUMBA		20:20~20:50 ポールコンディショニング		20:00~20:45 DANCE		14:30~15:00 やさしいエアロ		17:00~17:45 リラックスヨガ		17:15~18:00 ZUMBA
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。		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。		ストレッチボールを使い、身体をほぐすクラスです。運動が苦手な方でもご参加いただけます!		J-POP・K-POP・A-POP(アニメソング・ボーカロイド)など幅広い音楽を使いダンスを楽しむプログラムです。		エアロビクスの入門クラスです。エアロビクスやさしいステップを楽しみましょう。		心を穏やかにする呼吸法とポーズを身に付け、深いリラックス効果を得られるプログラムです。		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。	