

8月2日(土) 特別利用DAY

《特別スタジオレッスン》

《営業時間》

 小形花奈子	10:00~10:30
	ボディメンテナンス <small>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。初めての方でもご参加いただけます!</small>
 小形花奈子	10:45~11:30
	ZUMBA <small>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。</small>
 福島由希	13:00~13:15
	One-Band×ストレッチ <small>椅子に座り、H&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。</small>
 福島由希	13:30~14:00
	チェアエクササイズ <small>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!!</small>
 福島由希	14:15~14:45
	チェアヨガストレッチ <small>「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。</small>

9:00~17:00
ジムエリアのご利用は
16:30まで

《特別利用DAY:その①》

会員様の時間外利用料金

660円(税込)

通常:1,100円(税込)

《特別利用DAY:その②》

非会員様のご利用料金

660円(税込)

通常:2,200円(税込)

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★