

9月23日(火)秋分の日 特別利用DAY

《特別スタジオレッスン》

 福島由希	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。
 福島由希	10:00~10:45
	リフレッシュエクササイズKAZE きれいな筋膜、しなやかな抗重力筋を作る事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。
 福島由希	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。
 駒井さくら	17:00~17:45
	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。

《営業時間》

9:00~19:30
ジムエリアのご利用は
19:00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★