

お盆期間中(8/13~8/17)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

660円(税込)

※660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:『5日間のご利用料金』

※5日間:8/13(水)、8/14(木)、8/15(金)
8/16(土)、8/17(日)

2,500円(税込)

※悠遊クラブ、ご登録の方も
2,500円(税込)で5日間ご利用可能です

営業時間

8/13(水)~8/17(日)
9:00~18:00

ジムエリアのご利用は
営業終了30分前となります

8月13日(水)		8月14日(木)		8月15日(金)		8月16日(土)		8月17日(日)	
 福島由希	9:15~9:45 One-Band	 福島由希	9:15~9:45 One-Band	 福島由希	9:15~9:45 One-Band	 小形花奈子	10:00~10:30 ボディメンテナンス	 高畑智子	10:00~10:45 ルーシーダットン
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。		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。	
 TOMOKO★	10:00~10:45 ポールコンディショニング	 茂木紗耶子	10:00~10:45 ヨガ	 遠藤有美	10:00~10:45 ヨガ	 小形花奈子	10:45~11:30 ZUMBA	 高畑智子	11:00~11:45 ムエビート
ストレッチポールを使い、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!		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。		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。		エアロピ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。	
 TOMOKO★	11:00~11:45 ボディムーブ	 福島由希	11:00~11:45 エアロdeKAZE	 遠藤有美	11:00~11:45 シンプルエアロ	 長充代	13:00~13:30 ポールコンディショニング	 エイムハイ	15:00~16:00 キックボクササイズ
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。		ストレッチポールを使い、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。	
 岡ノ谷亜有美	15:00~15:30 はじめてのキックボクシング	 TOMOKO★	15:00~15:30 ボディムーブ	 MARI	15:00~15:30 One-Band	 長充代	13:45~14:15 ミニボールエクササイズ	 福地早苗	16:15~17:00 リラックスヨガ
リズムに合わせてパンチやキックでストレス発散!初めての方でも楽しめるプログラムです。		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。		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。		ミニボールを使い、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!		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。	
 岡ノ谷亜有美	15:45~16:30 気功	 TOMOKO★	15:45~16:30 ポールコンディショニング	 MARI	15:45~16:30 DANCE	 福島由希	14:30~15:00 やさしいエアロ		
体の中にある「気」を巡らせ体の調子を整えるレッスンです。どなたでも安心してご参加いただけます。		ストレッチポールを使い、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。		エアロピクスの入門クラスです。エアロピクスやさしいステップを楽しみましょう。			

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)】