

年末年始(12/27~1/4) 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:12/27(土)、12/28(日)、12/30(火)
1/3(土)、1/4(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

12/27(土)、12/28(日)、1/4(日)
9:00~18:00

12/30(火)、1/3(土)
9:00~13:00

12月27日(土)	12月28日(日)	12月30日(火)	1月3日(土)	1月4日(日)
 小形花奈子 10:00~10:30 ボディメンテナン 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。	 高畑智子 10:00~10:45 ルーシーダットン 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。	 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 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 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。
 小形花奈子 10:45~11:30 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。	 高畑智子 11:00~11:45 ムエビート 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。	 仁木さとこ 10:00~10:45 ボディメンテナン 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。	 小形花奈子 10:00~10:30 ボディメンテナン 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。	 福島由希 10:00~10:45 ミニボールエクササイズ 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!
 長充代 13:00~13:30 ボールコンディショニング 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!	 福地早苗 16:30~17:15 リラックスヨガ 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。	 仁木さとこ 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。	 小形花奈子 10:45~11:30 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。	 福地早苗 16:30~17:15 リラックスヨガ 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。
 長充代 13:45~14:15 ミニボールエクササイズ 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!				
 福島由希 14:30~15:00 やさしいエアロ 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。				

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)】