

3月20日(金)春分の日 特別利用DAY

《特別スタジオレッスン》

 遠藤有美	10:00~10:45
	ヨガ 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。
 遠藤有美	11:00~11:45
	シンプルエアロ 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。
 針生千枝	15:00~15:30
	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。
 MARI	15:45~16:30
	DANCE 幅広い音楽を使いダンスを楽しむプログラムです。

《営業時間》

9:00~18:00
ジムエリアのご利用は
17:30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★