

お盆期間中(8/11~8/16)特別利用WEEK

8月11日(祝:火)		8月12日(水)		8月13日(木)		8月14日(金)		8月15日(土)		8月16日(日)	
	9:15~9:45 One-Band		9:15~9:45 One-Band		9:15~9:45 One-Band		9:15~9:45 One-Band		10:00~10:30 ボディメンテナンス		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。		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。	
	10:00~10:45 かんたんエアロ		10:00~10:45 ポールコンディショニング		10:00~10:45 ヨガ		10:00~10:45 ヨガ		10:45~11:30 ZUMBA		11:00~11:45 ムエビート
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。		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。	
	15:00~15:45 ZUMBA		11:00~11:45 ボディムーブ		11:00~11:45 エアロdeKAZE		11:00~11:45 シンプルエアロ		13:00~13:30 ポールコンディショニング		16:15~17:00 リラックスヨガ
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。		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力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。		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。レッスンの後半はKAZEを取り入れきれいな筋膜、しなやかな抗重力筋をつくることにより、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。		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！		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。	
			19:15~20:00 フラダンス				15:00~15:45 ヨガ		13:45~14:15 ミニボールエクササイズ		
		フラダンスのステップを使いながらハワイアンソングなどに合わせて行う有酸素運動でフラダンスとフィットネスエクササイズを融合させたクラスです。				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。		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！			

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)】

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:『6日間のご利用料金』

※6日間:8/11(火)、8/12(水)8/13(木)
8/14(金)、8/15(土)、8/16(日)

3,000円(税込)

※悠遊クラブ、ご登録の方も
3,000円(税込)で6日間ご利用可能です

営業時間

【9:00~18:00】
8/11(火)、13(木)、14(金)、15(土)、16(日)

【9:00~13:00 / 17:00~21:30】
8/12(水)

ジムエリアのご利用は営業終了30分前となります