毎日に“楽しい”をプラス♪

コンセプト

ご自身の運動目的や趣味・興味・関心に合わせてお選びいただけます。
『学ぶ』・『磨く』・『上達』・『整える』企画を皆様の生活がより豊かになることを願い、様々なオリジナル企画を提供します。

ご利用のルール

1 事前予約制（オンライン予約）
→予約可能時間が異なります。各企画のプログラム紹介をご確認ください。

2 登録は１人１アカウント
→予約、登録できるのはご本人様のみです。

3 参加チケットを購入
→ご希望の企画に合わせたチケットの購入をして下さい。

4 上限なしで予約可能
→1 度に予約できる本数に上限はありません。

5 予約消化のタイミング
→参加プログラムの開始時刻です。

6 予約の締切
→予約締切が異なります。各企画のレッスン紹介をご確認ください。

7 利用可能時間外の予約
→別途時間外利用料をお支払いいただくことでご利用いただけます。

8 スマホがない人
→パソコンでもご予約いただけます。

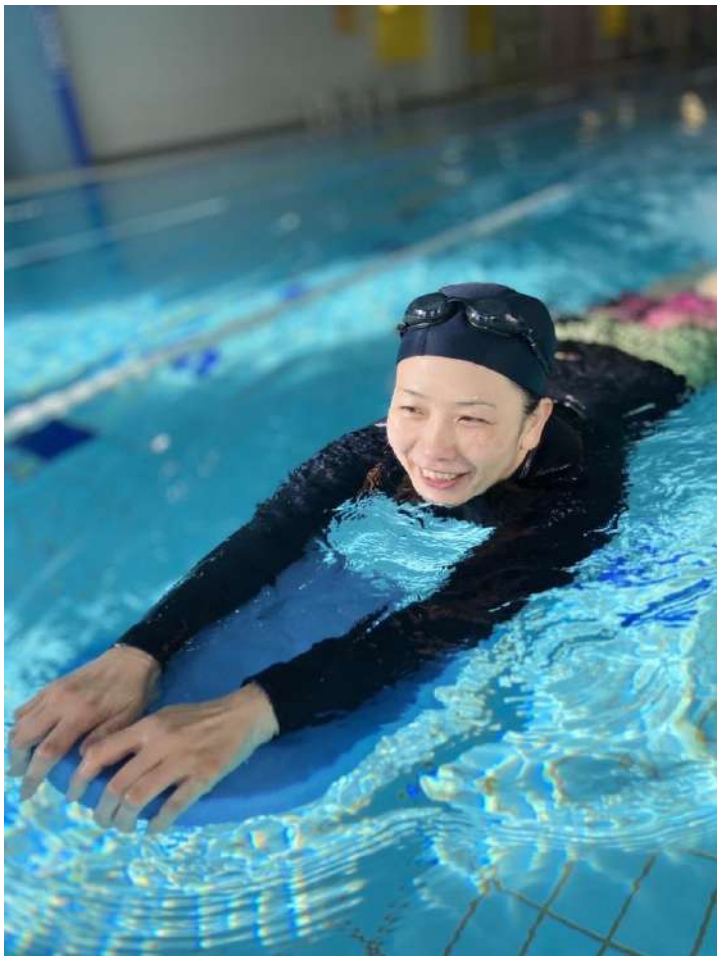
9 店頭での精算が可能
→フロントにて精算した後、予約可能となります。

・全4回コース
60分

4月
特別企画
少人数レッスン

スイミングレッスン2024

担当者がわかりやすくお伝えします。



右谷　有理江

・レッスン指導歴 7年
・担当実績 100名以上

毎週火曜日
①１１：３０～
②１２：４５～
③２１：００～
(9.16.23.30日)

毎週土曜日
①１１：３０～
②１３：００～
(6.13.20.27日)

3/25(月)まで仮予約可能

※精算は4/1(月)から
初回レッスンまでに
フロントまでお越しください。

■定員：２～３名　■費用：16,500円(税込)
※2名以上で開催

4月
特別企画
少人数レッスン

たった4分で脂肪燃焼！

HIITトレーニングにトライ！！

～WITH SHOICHI～

HIIT（ヒート）とは、、、
高強度トレーニング**20秒**と**10秒休憩**を
繰り返し行うトレーニング
限界まで追い込むことで
基礎代謝量の**爆増**が期待できます！！

こんな方におススメ！
・キツイのが好きな方
・追い込まれたい方
・脂肪燃焼したい方

■日　時：水曜日　15：00～（30分）
3.10.17.24日（全4回）
■予　約：4/1(月) 10：00～
■定　員：先着5名
■場　所：スタジオ
■費　用：4,400円(税込)

担当者
森山　将一