



月末の金曜日は プレミアムフライデー

9月29日は友達みんなと
プログラムに参加しよう！



スタジオプログラムやプールプログラムを無料で体験できるチャンス！
お好みのプログラムに合わせてお越しください（一部のプログラムは受付が必要です）

スタジオ

- 11:30~12:00 かんたん骨盤体操
- 12:10~12:40 ピラティス
- 12:50~13:20 ボール体操
- 13:35~14:05 柔軟クラス
- 14:15~14:45 やさしい筋トレ
- 15:00~15:45 クループクルーヴ45（受付要）

- 18:45~19:30 ピラティス45
- 19:45~20:30 ファットバーンエクストリーム

プール

- 12:00~12:30 アクアファイト
- 12:40~13:10 スイミング中級

※施設利用料がかかります。（ご利用は2時間）