

秋の特別有料プログラム

10月28日(土) 15:00~16:30

90min.class

初の特別有料プログラムを実施します！！

サーキットトレーニング 45分（休憩含む）とボルスターストレッチ 45分を
合体させたプログラムです。

非会員の皆様にもご参加いただけます。予約枠2枠には含まれません。

ご紹介していただいた方は、割引がございます☆

詳しくは、フロントスタッフまでお気軽にお尋ねください！！



ファンクショナル サーキット

体幹トレーニングと有酸素運動を組み
合わせたサーキットトレーニング☆
道具を使わなくてもトレーニングは、
やり方次第で変わります！！



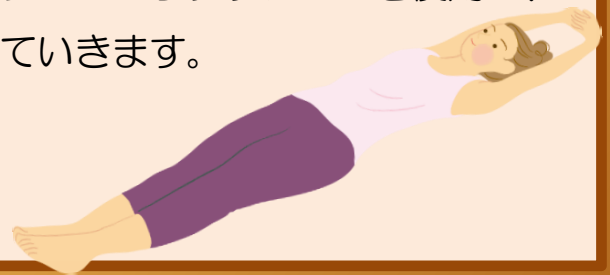
楽しい音楽にノリながら軽快にステップを
踏んで気持ちのいい汗を流しましょう。

※常温スタジオで行います

ボルスター ストレッチ

～アロマリラックス Ver.～

サーキットで汗を流したあとは、爽やかな
アロマの香りを楽しみつつ、疲れた筋肉を
ボルスターというクッションを使用し、
ほぐしていきます。



- 参加費 プラチナ会員 500円 プラチナ会員以外 1,000円
非会員 2,000円（会員様のご紹介者様は1,500円）
※全て税抜き表示です。

お友達をご紹介していただいた方は、500円引きとさせていただきます。

- 予約方法 フロントにて直接もしくは、電話予約 ※ネット予約不可
- 定員 16名 ※定員になり次第締め切ります。
- 持ち物 フェイスタオル、室内用のトレーニングシューズ、蓋つきの飲み物
トレーニングウェア