

健康ウィークイベント

健康相談

睡眠にまつわるお悩みを解決します！



上級睡眠健康指導士
中井 詔子

【日時】 5月**17**日(月)

18:30~、19:00~、19:30~、20:00~

5月**19**日(水)

10:00~、10:30~、11:00~、11:30~

2階カウンターでご予約ください。

(相談時間:約15分)

スタジオ2にて

TRXサーキット

動きやすい体を作りながらシェイプアップ

予約制



【朝の部】 5月**28**日(金) 10:45~11:15

【昼の部】 5月**11**日(火) 14:00~14:30

5月**25**日(火) 14:00~14:30

【夜の部】 5月**11**日(火) 20:45~21:15

【料 金】 TRXチケット2枚

【定 員】 **6名**

使用説明会及び、パーソナルトレーニングにて使用方法の説明を受けた方

<予約に関して>

TRXサーキットトレーニングへの参加は、原則**月2回**までとさせていただきます。
ただし、当日空きがあれば3回目以降もご参加いただけます。

初心者大歓迎！スペシャルコラボレッスン

ボディバランス×ボディパンプ(60分クラス)

事前予約制

初コンビの2人が安心安全で楽しめるレッスンをお届けします

途中、フォームチェックをしながら
行いますので初めての方も安心！



【日時】 5月**19**日(水) 19:15~20:15

【担当】 竹内 寛子、金 ^{ギュテ} 奎兌

【定員】 44名

※デイトタイム会員様、ホリデイ会員様も**500円**でご参加できます。

※**事前予約制**です。2階カウンターにてお申込み下さい。

※ご不明な点がございましたら、スタッフまでお尋ねください。

ボディバランスでは、しなやかで均整のとれたカラダに。
ボディパンプでは、プレート(負荷)を使い、気になる部位を
引き締めます。