

2026 12日(月) 成人の日特別プログラム

プログラム名	時 間	内 容
下半身シェイプ ★★★	10:30～10:50	足・お尻・お腹まわりをトレーニングするクラスです。 引き締まった下半身と脚力アップを目指します！
筋膜リリース ★	11:00～11:20	グッズを使用し下半身の筋膜をリリース。 関節の動きをスムーズにして痛みや不調から開放されましょう。
快適ウォーキング ★★	14:30～14:50	正しいフォームや全身運動で歩行効率を高め、心も体もすっきりさせましょう。
ストレッチ ★	15:00～15:20	筋の緊張を緩め全身をリラックスさせることにより、疲れを解消し体調を整えます。

〈プログラムについて〉

※初めての方でも安心して参加できる内容のクラスです。

- ①各プログラムの定員は25名です。プログラムの5分前からトレーニング室「窓口」にて受付をします。
※定員を超えた場合はその場で抽選を行います。
※電話での受付はできません。
- ②都合により変更になる場合がございます。