

スタジオ・プールサービスプログラムのご案内

はじめての方でも
お気軽にご参加いただけます。

スタジオ		
プログラム名	時間/定員	内容
リラックス &ストレッチ	20分 / 15名	全身の筋肉をほぐし、カラダも心も リラックスさせるクラスです。

ワンポイント トレーニング	20分 / 15名	トレーニング部位をピンポイントに絞り、 正しいトレーニングフォームをお伝えしながら進めていきます。 軽い負荷をかける為、ダンベルを使用する場合があります。
コンディショニング &ストレッチ	30分 / 15名	簡単な筋力トレーニングとストレッチを行うクラスです。

リラックスヨガ	30分 / 15名	ヨガの要素を取り入れたストレッチを行うクラスです。ゆっくりとした カラダの動きと呼吸で簡単なポーズをとり、カラダを伸ばします。
機能回復ヨガ	30分 / 15名	肩こり・腰痛・膝痛を軽減させるヨガです。

プール		
プログラム名	時間/定員	内容
中止		

プールサイドにて受付を行っています。
プール利用券をご購入の上ご参加ください。

【ご注意】

- サービスプログラムは16歳以上の方対象です。妊娠されている方の参加はご遠慮願います。
- 小学3年以下の付き添いで利用されている方は、参加していただけません。
- サービスプログラムの受付開始時間は30分前です。
- すべてのプログラムにおいて参加者のお名前を確認させていただきます。
5分前にレッスンコース及びスタジオにお集まりください。
- レッスンの途中入場及び、途中退場はご遠慮ください。



リラックス
&ストレッチ

