



トレーニング室で開催しています！ぜひご参加ください！

【ストレッチプログラム】

ストレッチのミニレッスンです。

当日自由

◇開催日◇

平日 11:00～11:20 / 14:00～14:20
※水曜日の14:00～はエクササイズプログラムの関係で開催はありません。

【エクササイズプログラム】

さまざまなエクササイズのミニレッスンを不定期で開催します。エクササイズ内容は毎回変わりますので、予定表をご覧ください。

当日自由

◇開催日◇

不定期開催 予定表をご覧ください。
※毎週水曜午後の部ではストレッチプログラムに変わり、エクササイズプログラムを行います。

【スポーツ・健康・体力相談】

毎月のテーマに沿って相談員が健康づくり、体力づくりに関する相談を受け付けます。

事前予約制

◇開催日◇

月2回
※月によって開催日が異なります。
プログラム日程表をご確認ください。

参加費無料！トレーニング室のサービスプログラム



【インボディー】

筋肉バランス、体脂肪などを専用の機器で測定し、測定結果を元に体組成の評価や、運動や食事のカウンセリングを行います。

事前予約制

◇料金◇

インボディー 1,000円/回
パーソナルプログラム 2,000円/回

◇申し込み方法◇

1階受付窓口にてお申込みください。
開催枠は日によって異なります。プログラム日程表をご確認ください。
※予約状況により、当日の飛び込み受講や時間の調整が可能です。トレーナーへ直接ご相談ください。

【パーソナルプログラム】

個々の生活リズムやボディーデータ、カウンセリングを元に個人専用の特別トレーニングプログラムを作成します。

事前予約制

パーソナルで受けられる特別プログラム

