

この夏「自分磨き」を始めてみませんか？

女性デー

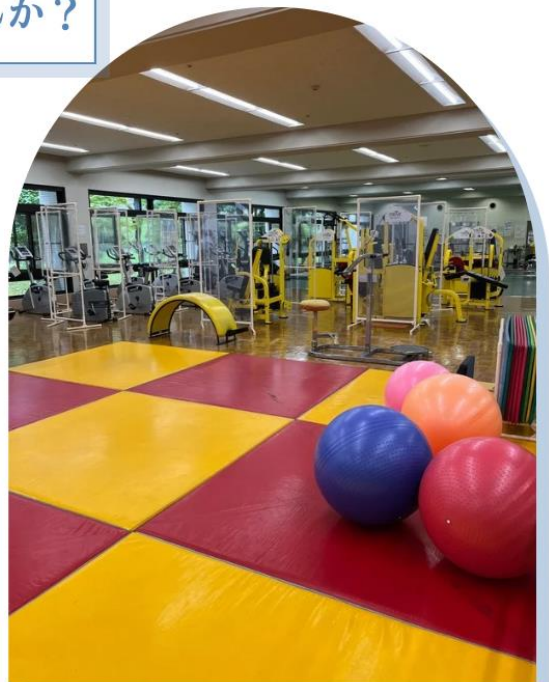
7月23日(火)

9:00~12:00

参加費 340円

※マシン使い放題

※参加特典：フィットネス教室無料券付



フィットネス体験



全身の筋肉を使うことで、血流を良くし、肩こりや腰痛の解消に繋がります。バランスボールを中心にリズムに合わせた有酸素運動を行います。

※先着順(各定員20名)

①10:00~10:45

②11:00~11:45

ダイエットプログラム体験



ダイエットに効果的なトレーニングの仕方をご紹介します。自重でできるトレーニングやマシンを使ったトレーニングなど毎月違ったプログラムを企画しております。

※予約なし

①10:00~10:45

②11:00~11:45

リラックス体験



音の振動を、肩・背中・腰など上半身に伝え心身を緩めていきます。血流と、自律神経のバランスが整い、体の調整力が高まります。

※先着順(定員12名)

KITAサウンドヒーリング

(9:00~15分間)

ホットティー試飲付

【お問い合わせ】

<営業時間>

9:30~20:30(月~土)

9:00~17:00(日・祝)

毎週火曜定休

TEL 058-233-8584