

女性デー

10月29日（火）

9:00～12:00

参加費 一般 340円
中高生 160円

※フィットネス教室1回無料券付



フィットネス体験

予約制



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。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。

※先着順（各定員40名）

- ① 10:00～10:45
- ② 11:00～11:45

リラックス体験

予約制



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）

（9:00～15分毎）

※ホットorアイスティーマ試飲付

KITAサウンドヒーリング

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

- ① 10:00～10:45
- ② 11:00～11:45

お問い合わせ先

058-233-8584

【営業時間】

9:30～20:30（月～土）

9:00～17:00（日・祝）

（毎週火曜定休）