

女性デー

1月14日（火）

自分磨きを始めてみませんか

9:00～12:00



フィットネス教室無料1回券付
トレーニングマシン使い放題

参加費

一般 340円
中高生 160円

【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）

①10:00～10:45

②11:00～11:45

【ダイエットプログラム体験】



◆予約なし

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。

①10:00～10:45

②11:00～11:45

【リラックス体験】



◆予約制（9:00～15分毎）

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。

※ホットティー試飲付

※先着順（定員12名）

KITAサウンドヒーリング

【お問い合わせ】

TEL: 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）