

# 女性デー

2025年4月22日（火）

9:00～12:00

特典:フィットネス教室1回券プレゼント🎁  
マシン使い放題

参加費

一般 340円  
中高生 160円

リラックス体験

バランスボールエクササイズ体験

チューブエクササイズ体験



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。



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。



チューブエクササイズは、筋力を鍛えたり、柔軟性を高めたりする運動です。負荷の調整がしやすく、初心者から上級者まで幅広く活用できます。

※先着順（定員12名）

KITAサウンドヒーリング  
（9:00～15分毎）  
※ホットティー試飲付

※先着順（定員40名）

【時間】 10:00～10:40

※先着順（各定員10名）

【時間】 ①11:00～11:20  
②11:30～11:50

【お問い合わせ先】

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）