

自分磨きを始めてみませんか？

女性デー

2025年7月15日 火
9:00～12:00

7月24日(木)

9:30～

8月申込予約

スタート！

参加費

一般 340円

中高生 160円

マシン使い放題

8月から各体験の申し込みはQR、もしくは直接トレ室、電話での申し込みになります！

バランスボール体験



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。

【時 間】 11:00～11:40

※先着順 (定員40名)

※アンケートにご協力いただいた方に

フィットネス教室1回無料券をプレゼント🎁

【お問い合わせ】

TEL: 058-233-8584

リラックス体験 KITAサウンドヒーリング



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。

(9:00～15分毎)

※ホットティー試飲付

※先着順 (定員12名)

サーキット・トレ体験



筋肉トレーニングと有酸素運動を交互に繰り返すトレーニング方法です。脂肪燃焼だけでなく、免疫力や持久力、筋力アップなどの効果も期待できます。

【時 間】 ① 9:10～9:50

② 10:00～10:40

※各先着順 (定員24名)

【営業時間】 9:30～20:30 (月～土)
9:00～17:00 (日・祝)
火曜定休