

7/7 (月) セタスペシャルイベント

【時間】 11:30~12:30

【レッスン名】 美Bodyピラティス
~インナーマッスルで体すっきり~

ストレッチボールやソフトボールを用いて全身の老廃物を流し、
筋肉をほぐしてから、優しく段階的に深層筋にアプローチ。
ストレッチ、筋トレ、バランストレーニングを組み合わせを行い、
芯の強いすっきりBodyを目指します。

【担当】 HARUKA

【定員】 30名

【料金】 540円

【時間】 13:00~14:00

【レッスン名】 ZUMBA

夏の太陽に負けない、暑い時間をご一緒に!

【担当】 住吉 真理

【定員】 35名

【料金】 540円



※入館時間10:30 退館時間15:30 / 10:30~15:30の間は
お風呂のみご利用頂けます。

※詳しくは、スタッフにお尋ね下さい。

