

有料プログラム1か月体験

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日
UBOUND(定員14名)	20:35~21:20		12:45~13:30	20:30~21:15	14:15~15:00
KIMAX(定員10名)		20:35~21:20	19:30~20:15	14:45~15:30	12:05~12:50
Body Make(定員10名)	19:30~20:15	14:00~14:45	14:00~14:45		11:00~11:45
ヨガ中級(定員10名)				11:15~12:15	
ピラティス(定員10名)		12:30~13:30			

名称	強度	レッスン内容
UBOUND (定員14名)	☆☆☆	ミニトランポリンの弾力面を使用する高強度かつ膝、足首等への負担の少ないトレーニングプログラムです。1レッスンで400~900kcalを消費することができます。
BodyMake (定員10名)	☆☆	筋力トレーニングをメインにバランス良く引き締まった体づくりを目指します。
KIMAX (定員10名)	☆☆☆	あらゆる格闘技の要素で専用の倒立式サンドバッグに直接打撃するダイナミックなプログラム。カロリー消費、筋力向上、ストレス解消で女性にも大人気。グローブのレンタルもごさいます。
ピラティス (定員10名)	☆~☆☆	身体を整える効果があり体幹だけではなく四肢も含めた、筋力強化 柔軟性向上・筋持久力向上が期待できます。
ヨガ中級 (定員10名)	☆	ポーズと呼吸法、瞑想によって身体の自律神経が活性化されます。免疫力を高め、疲労回復 熟睡、老廃物の排出に効果的です。

Web予約もしくは当日台帳記入でご参加いただきます。

レッスン開始30前入館、終了後60分（温浴利用）で退館です。