

有料スクールのご案内

【グループワークアウト】

少人数で自重やダンベルを使った筋トレをグループで励ましあって行い、
ダイエットや筋力アップ・体力アップを目指すクラスです。

	開催回数	月額	1回体験	備考
会員	月4回	¥2,200	550円（要予約）	
非会員		¥13,200	3,300円（要予約）	スクール参加のみ

内容	対象	曜日	時間	所要時間	場所
基礎体力UPコース	初心者	水・木	14：45～15：45	60分	Cスタ
体力・筋力維持向上	初中級者	日	13：10～14：10	60分	Cスタ
体力・筋力UP・引き締め	中上級者	月	14：45～15：45	60分	Bスタ

【社交ダンススクール】

ジルバとブルースのパーティーダンスから始め、ラテンとワルツタンゴ・ルンバ
に挑戦！皆さんで楽しく踊ります。初心者大歓迎！！

	開催回数	月額	曜日	時間	所要時間	場所
会員	月3回	¥4,950	水曜日	14：40～15：45	60分	Bスタ
非会員		¥9,900				

※第一・第二・第三水曜日開催予定

【ピラティススクール】

人生100年時代、健康で自由に生きる為の身体作りをピラティスを通して行い
ます。転ばない為の筋肉と柔軟性に特化し、60分間しっかり行うスクールです。

	開催回数	月額	曜日	時間	所要時間	場所
会員	月1回	¥1,100	日曜日	10：30～11：30	60分	Bスタ
非会員		¥2,200				

※開催日が各月によって変わりますので、フロントにお問合せください。