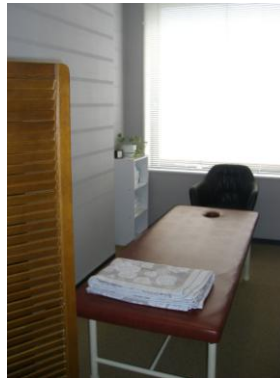


— 有料プログラム —

有料プログラムをご希望の方は、ご来場前にお電話で空き状況をご確認ください。(TEL075-823-3111)

【スポーツマッサージ】

インストラクターによるマッサージで、硬くなった筋肉をほぐします。
肩こり、腰痛、疲労回復、怪我の予防・改善に効果的です。



【パートナーストレッチ】

ストレッチにスタッフの手を加えることで、硬くなった関節を和らげます。
自分では伸ばしきれない筋肉をリラックスして効果的に伸ばせます。



【定期レッスン】

- フラダンス (月曜日 11時30分～)
ステップや手の動きはゆったりとしたものが多く、年齢や体型に関係なくどなたでも楽しみいただけます。
- カキラ (火曜日 11時00分～)
肋骨を中心とした筋肉にアプローチし、関節の動きをよくし、歪み改善や血流改善を促すエクササイズです。
- ヨガ (水曜日 15時～、土曜 9時30分～)
ストレスを解消し、美しい身体づくりがしたい方へおすすめです。レベルに合った曜日をお選びいただけます。
- 水中歩行 (金曜日 11時～)
水の特性を活かした体づくりを行います。肩こり、腰痛、膝痛にお悩みの方におすすめです。

【料金表 (全て税込価格です)】

スポーツマッサージ*	15分	¥1,620	パートナーストレッチ*	全身(20分)	¥2,160
	30分	¥3,780		上半身・下半身(10分)	¥1,080
	45分	¥5,400		肩・腰・股関節(10分)	¥1,080
	60分	¥7,560			
パーソナル	8回(各回60分)	¥40,000			
定期レッスン	12回(各回60分)	¥35,640			
	6回(各回60分)	¥17,820			

※ 別途入館料 (¥1,080) を頂戴致します。