



今月の**PICKUP!**イベント

NEW!!エクササイズ

★ ViPR ★

バイパー

【日時】 4月11日/25日(火) 19:30~20:15
4月13日/27日(木) 13:00~13:45

【場所】 地下1階 キッズルーム

【定員】 各レッスン7名(中学生以上~)

【料金】 500円(税込)/1レッスン
※独自券ポイント利用可(最大500P)

【申込み】 3月28日(火)10:00~ ※窓口・電話にて**先着順**

【持ち物】 室内シューズ・タオル・飲み物

ViPRとは、..

長い筒(4kg・6kg)を使っておこなう**全身のエクササイズ**です。
興味のある方は、ぜひご参加下さい(〇)/



気になっている脂肪!
ViPRで落としましょう♪



Topics

チェック & アドバイス

1人~3人でおこなう20分間のショートプログラム(*^▽^*)
スタッフがトレーニングのアドバイスをさせていただきます。



【このような方におすすめ】

- ★マシンやエクササイズフォームを見て欲しい!
- ★ストレッチポールやバランスボールの使い方が知りたい!
- ★運動や食事について聞きたい!

等々、気になることをお聞きください\(^o^)/



【日程】 毎週水曜日・金曜日 【時間】 9:00~12:00

【場所】 トレーニング室内

【申込み】 トレーニング室スタッフまで

Kids Corner



キッズルームご利用方法★

【一般開放】

火・水・木 13:00~16:00

金・土 10:00~12:00

日・祝 9:00~17:00

(貸し部屋がない場合)

※教室により時間変動あり

木曜のみ
15:00まで

料金

100円/おひとり
(ご入場される方全員)

【貸し部屋】

土・日・祝 9:00~17:00

**料金
申込み**

500円/1時間
(2週間前までに要予約)
窓口・電話にて受付

クライミングウォールや
ブロック、絵本などで遊べます♪
授乳室やトイレも中にあるので
お母さんも安心ですね(〃)/

