

4月イベント スタジオ

プール

山岸の部屋 第2弾

4月25日(水)19:30~20:00

担当:山岸

大好評につき第2弾開催!
皆様のお悩みを解決します!!

特訓! ターン

4月10日(水)11:50~12:30

担当:田幸

各種目のターンを
素早く出来るように練習します!

はじめてクロール 第3弾

4月3日(火)10:30~11:00

担当:田中

今回は呼吸動作の練習
スムーズな呼吸で目指せ12.5m完泳!!

水中運動

4月19日(木)19:30~20:00

担当:石坂

水の中でいろんな動きを取り入れて
楽しく運動しましょう!!

ボディコンバット新曲発表

4月2日(月)20:10~20:55

直卓・TAKUによる
ボディコンバット新曲発表!!

スタッフ紹介

4月9日(月)からジム内に掲示

新しいスタッフも加わりますので
ぜひご覧下さい!

リトモス新曲発表

4月2日(月)12:30~13:20

4月3日(火)19:10~20:00

担当:南波

4月7日(土)12:00~12:50

担当:ショータ

ボディバランス新曲発表

4月2日(月)15:00~15:45※FX

担当:松川

4月3日(火)18:15~19:00※FX

4月4日(水)20:10~20:55※ST

4月5日(木)11:30~12:15※FX

担当:麻矢

アロマフィットセラピー

4月19日(木)10:20~11:20

担当:岡田

持ち物:バスタオル・靴下・飲み物
オイルを使つてのセルフマッサージ
冷え、むくみの改善、疲労回復にもオススメ!

MEGADANZ新曲発表

4月2日(月)19:10~19:55

4月3日(火)11:30~12:20

4月7日(土)15:40~16:40

担当:遠山

スロートレーニング

4月28日(土)16:50~17:20

担当:小島ひろゆき

1つ1つの動作をゆっくり行う
スロートレーニング!
筋肉がNO!と叫ぶのを聞いてみて!?

館内

ランチ会

4月25日(水)13:00~

毎年恒例のランチ会!
小布施町「まめや」さんにてスタッフと
美味しい料理を楽しみましょう!

アフリカ紅茶試飲販売会

4月16日(月)~4月30日(月)

脂肪やコレステロールの吸収を
抑える効果があるアフリカ紅茶!!
ぜひお試しください!!