

# 2月 イベント

スタジオ

## サーキットトレーニング

26日(火) 19:00 ~ 19:30

担当: 林部

有酸素運動と筋トレを合わせて行い、  
全身を短時間でシェイプアップしましょう。  
※初級エアロは休講となります。

スタジオ

## コアコンディショニング

12日(火) 19:00 ~ 19:30

担当: 林部

身体の軸となるコアを鍛えシェイプアップ、  
筋力アップを目指します！  
※初級エアロは休講となります。

スタジオ

## アロマフットセラピー

20日(水) 9:30 ~ 10:10

担当: 岡田

月に1度の特別レッスン。  
アロマを使って気持ちよく  
セルフマッサージを行います。  
※バスタオルをお持ちください。

フロント

## おやき販売会

8日(金)、21日(木)

10:00 ~

1個 150円(税込)で販売します。  
※フロントにて販売会を行います。

プール

## バレンタインアクア

11(月) 10:30 ~ 11:00

担当: 天野

音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう！

休館日: 毎週日曜日

短縮営業日: 2/11(月・祝)