

ストレングスディベロップメント 利用方法が変わりました！！

大注目のプログラム

1回から参加可能になりました！！

- ☑ 運動効果バツキリ！！
- ☑ 初心者にも参加しやすい
- ☑ 若若男女問わず参加できる
- ☑ 正しいトレーニングフォームを身につけたい
- ☑ 新しい事へチャレンジしたい

実施曜日・・・土曜日 17:00～17:45

定員
15名

日曜日 10:00～10:45

※日曜日は月2回

担当 IR: 林 駿佑
コメント

このクラスをやりはじめて自分自身がとてもパワーアップしたように感じます。また、クラスでもよい参加者に寄り添って指導できるので運動効果を出してもらいやすいと思います。



Strength Development

LES MILLS



参加方法

予約・・・土曜-レッスン開始 1週間前

日曜-日程が出次第、申込可能

※電話予約 OK

お支払い・・・フロント(現金のみ)

ご予約からレッスン開始前までにご入金ください

参加費

会員様・・・440円(税込)

会員外様・・・770円(税込)

※1回料金になります。

会員様は初回参加無料で体験していただけます

※1回のみ有効

会員外様はレッスン参加+新館更衣室+浴場の利用ができます