

2024年7月レッスンスケジュール

※両面になってます

【熊谷店】

Monday, Tuesday, Wednesday schedule table with columns for lesson type, instructor, and time slots.

Thursday, Friday, Saturday, Sunday schedule table with columns for lesson type, instructor, and time slots.

レッスン紹介
気功【養生法】
自らの呼吸に合わせてゆっくりした運動を行ったり、同じ姿勢を数十秒から数分間維持したりすることで、筋力や体力の強化をはじめ、精神や自律神経系のバランスを整えることができるコンディショニングプログラムとなります。

【レッスン】
美ボディBodyWave®
「BodyWaveパッド」のテクノロジーを利用した曲線動作で体幹部のインナーマッスを強化します。

は初心者・体力に自信がない方向けのレッスンです。
は550円(税込)の有料レッスンです。
は1,100円(税込)の有料レッスンです。
各種レッスンのお申込みは前月25日専用予約受付より、プライベートジム・パーソナルのご予約は前月15日より追加にて承ります。

ご不明な点がございましたら、スタッフまでお問合せください。熊谷店 電話 048-525-6363. Includes QR codes for iPhone and Android.