

2024年11月レッスンスケジュール

※両面になってます

【熊谷店】

Table with columns for Monday (月曜日), Tuesday (火曜日), and Wednesday (水曜日). Rows represent time slots from 9:00 to 22:00. Includes lesson details like 'BodyWave', 'ZUMBA', and 'エアロバイク'.

Table with columns for Thursday (木曜日), Friday (金曜日), and Saturday (土曜日). Rows represent time slots from 9:00 to 22:00. Includes lesson details like 'BodyWave', 'ZUMBA', and 'エアロバイク'.

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と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。

【レッスン紹介】
美ユティ-BodyWave®
「BodyWave」のアクション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。背骨の詰まりを取り肩甲骨周りをほぐし、またがたをしばりながら「くびれ」を作ります。美しい姿勢&ボディラインを目指すプログラムです。

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

※初初心者・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15日より専用予約サイトより、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。

※無料・有料に関わらず全てのレッスンのご予約は予約専用サイトより当日朝8時まで承ります。
※ご予約のキャンセルは専用予約サイトより前日までお受けしております。
※当日のキャンセルにつきましてはご返金致しかねますのでご了承くださいませ。
※祝祭日のスケジュールは別紙にてご案内いたします。

QR codes for lesson schedule and contact information for iPhone and Android.