

2025年1月レッスンスケジュール

※両面になってます

【熊谷店】

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日, 火曜日, 水曜日, 金曜日, 土曜日, 日曜日) and time slots (9:00, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 22:00). Each cell contains lesson details like instructor names, class names, and participant limits.

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ディフィングケルズとなります。

【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、またケルズをしぼりながら「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

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。

※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サイトより前日までお受付しております。
※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.