

4月からの新レッスン

小野寺先生
「経絡ヨガ」

月曜 19:30~30

「経絡」とはツボとツボを結んだ気の流れ道です。
呼吸とポーズを連動させた動きで経絡を刺激し、
気の流れを良くする事で自己治癒力向上を目的とします。

内臓と深く関わりがあり、
季節によって弱くなりやすい内臓の働きを促進する効果↑



4月からの新レッスン

れい先生
「ステップ初級」

火曜 13:30~30分
木曜 20:00~45分

台を使って、基本的な動きから練習していく
有酸素運動のクラスです。台を使うことで
心肺機能を高め、足の筋力アップも期待できます。

最近階段が辛い人、つまずきやすい人、要チェックです！



フロントにて
ウェアのセールも
開催致します。

アルギニン

苦いけどめっちゃ体にいい！
スポーツドリンクに混ぜて飲もう！

100g (約20食分) ¥1,480 (税込)



肌の角質層を保湿し
美容のサポート！

免疫細胞活性化！
疲れにくい体に！

血流改善！
「動脈硬化」「心筋梗塞」「脳梗塞」
生活習慣病の予防効果！

サプリメントコーナー 新商品



マルチビタミン & ミネラル

180粒 (約30食分) ¥1,480 (税込)

ビタミンやミネラルには体内で合成できないものや、
出来ても量が不十分なものがあります。特にハードな
運動やダイエット中の方、食事の内容がいつも同じという
方は足りなくなり易い。
手軽に補給して、体のパフォーマンスを維持しましょう。



お友達 紹介キャンペーン

紹介者様への還元率UP!

酸素カプセル体験チケット

+

当施設プロショップでご利用いただける

20%OFF 割引券
プレゼント!