

# 休館日特別体験会

5/1 (金) 祝日

店舗の休館日に特別体験会を実施します♪会員様同伴利用も可能となります。ぜひ、お気軽にお越しください！

## 【詳細】

時間：16:00～20:00 ※完全退館20:00

受付：4階フロント

対象：ご入会をお考えの会員外の方 ※会員様との同伴可能

料金：無料

## 【施設利用可能エリア】

16:00～20:00

ジム・プール・シャワー・ロッカー

※18:15～20:00 サウナ・水風呂・お風呂ご利用可能

## ◆スタジオプログラム◆

@スタジオA 16:20～17:15 WOW! HIP

－内容－

バンドを使ってヒップトレーニングをするクラスです。ヒップアップ・脂肪燃焼・腰痛改善など様々な効果に期待ができます。

フォームの練習もあるので、正しいフォームで効果的にトレーニングができます。

## ◆プールプログラム◆

@プール 17:30～18:15 スイムスタート

－内容－

これから水泳を始める方におすすめです。ボビング・ふし浮き・けのびバタ足など泳ぎの基本を行うクラスです。