

休館日特別体験会

6/19 (金)

16:00~20:00

店舗の休館日に特別体験・見学会を実施します♪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

※18:15~19:50 サウナ・水風呂・お風呂ご利用可能

◆プールプログラム◆

@プール 17:30~18:15 水中運動

ー内容ー

「プールで歩いたほうが良い」と言われるけどどうしたら良いのかわからないと思っている方にわかりやすく水中運動方法をお伝えいたします。

水中では浮力や抵抗を上手に利用することで運動初心者の方かたから泳げる方まで安全かつ効果的なトレーニングが可能です。ウォーキングを中心とし、水中で効果的に動くレッスンを行います。ぜひご参加してみてください。