

【トレーニングルーム】

★NEW★

ショートレッズン

【Group Centergy】

ヨガとピラティスを融合した動作を音楽に合わせて動きます。全身のバランスを整え、体幹のトレーニングなども行います。

★日曜16:30～17:00※レッスン日程は別紙参照

★ジム利用料 (300円^(税込)) 内で参加可能

「トレーニングルーム」のチケットを
ご購入の上、ジムカウンターにて
受付(15分前～)をしてください。