

ひとつずつのポーズに慣れてきた方向け

ヨガ【流】

無料

A

スタジオにて開催

深い呼吸とポーズを連動させて
流れるように行うクラスです。

開催日時

6月21日(日) 13:30-14:15

申込開始

2026年6月3日(水)
フルエリアプレミアム/フルエリア → 22:15~
2026年6月7日(日)
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度
→ 22:15~

定員

40名(最小催行1名)

担当

美幸インストラクター



楽に泳げる

クローラルレックスン

～力を抜いて伸びる泳ぎ～

担当：鈴木峰子

頑張らないほうが速くなる。

6月22日(月)

- ・13:15～14:00 初心者向け
- ・14:15～15:00 中上級向け

料 金 1,650円

申込締切 6月19日(金)

定 員 12名(最少催行5名)

申込開始

フルエリアプレミアム
/フルエリア
スタジオ・ジム/ジム・プール
ジム/プール/都度

6月11日(木)22:15～

全プラン

同時予約時間となります。

羊毛フェルト



オリジナルの
ウェルカム
リースを
作ろう

6.23^日 14:00~15:30

憩 (会員様休憩室)



担当 西村千秋

募集人数 10名 (最少催行6名)

参加費用 1,650円

申込方法 予約サイト【有料】外部イベント

持ちもの

お持ちの方はニードル、
スポンジフェルト台をお持ちく
ださい

申込開始 フルエリアプレミアム/フルエリア
・・・6月9日(火) 12:00~
スタジオ・ジム/ジム・プール/
ジム/プール/都度
・・・6月9日(火) 22:15~

飛び込み

- ・ 日時：6月25日(木)18:50~19:50
- ・ 料金：¥1,650(税込)
- ・ 定員：10名(最小催行3名)
- ・ 申し込み開始：6月11日(木)
フルエリアプレミアム・フルエリア
→6月11日(木)12:00~
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/都度
→6月11日(木)22:15~
- ・ 申し込み締切：6月22日(月)23:59まで

担当：牛丸 真秀



一人ひとりのレベルに合わせて、丁寧にサポートします！
この機会にチャレンジしませんか??

