

30分のヨガニドラーで4時間分の
熟眠に値するほどの
リラクゼーション効果があると
言われています。



忙しい日々のリセットに。

ヨガニドラー

寝たまんまヨガ

6月27日(土)16:45~17:45

参加費：1,100円(税込)

手ぶらで参加OK!

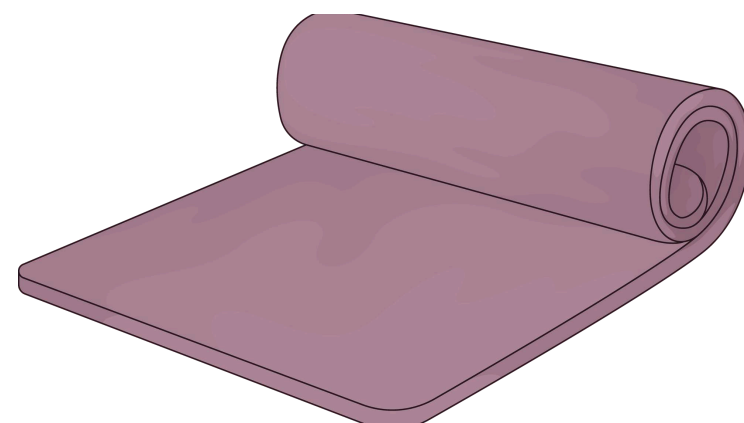
定員人数 17名(最少催行5名)

申込開始 フルエリアプレミアム/フルエリア
… 6月13日(土)12:00~

スタジオ・ジム/プール/ジム・プール/都度
… 6月13日(土)22:45~

締め切り 6月24日(水)23:59まで

担当 栗田安見



Special Joint ZUMBA

6/28^{SUN}

13:20~14:20



有料
3,300 円



スタジオ



勝野久美IR

ジョイント
X
ZUMBA



浅野智子IR

定員

40名(最少催行人数6名)

キャンセルポリシー

3日前まで：全額返金
2日前以降：100%負担

申込開始

フルエリアプレミアム
/フルエリア
6月14日(日)12:00~

スタジオ・ジム/ジム・プール
ジム/プール/都度
6月14日(日)22:15~

締め切り

6月25(木)23:59まで

持ち物

光るモノなら何でもOK!
ピカピカ光って
盛り上がりましょう!

W FIGHTDO

~Returns~



佃啓輔



UMA

2026年6月28日(sun) 16:30~17:30

定員

40名 (最少催行10名)

料

金

1,650円

申込開始

2026年6月14日(日)

フルエリアプレミアム/フルエリア

→12:00~

スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/ プール/都度

→22:15~

