

平日	9:00~22:00 (運動施設利用 ~21:45)	月曜 休館日	<div>予約</div> …予約制のためレッスン開始の90分前より1F レセプションカウンターにてご予約いただけます。 なお、健康体操につきましては30分前よりご予約いただけます。
土日祝	9:00~19:00 (運動施設利用 ~18:45)		

有料 …有料プログラムです。別途、お申し込みが必要となります。

9:00 OPEN 9:00 OPEN

オススメ・NEW プログラム

ビューティープロジェクト レッグライン CSLive

セルフマッサージとアクティブコンディショニング、筋力トレーニングでレッグラインを整えるためのプログラムです。

メディカルF 腰痛予防・改善 CSLive

ボールを使用したストレッチにより、腰回りや股関節の柔軟性を回復させ、骨盤周辺の筋肉のバランスを整え正しい位置へと導くことで、腰への負担を軽減させ、腰痛の予防改善を行うプログラムです。

健康本格拳

中国に古くから伝わる健康法です。緩やかで流れるように動くことで、正しい姿勢や体の正しい使い方を身につけながら身体の調子を内側から整えます。

健康気功法

中国に古くから伝わる健康法です。特有の動作、呼吸法を用いて呼吸や気の流れを整え、心身のセルフコントロールを行なっていきます。初めての方でもご参加いただけます。

AQUA SPLASH

有酸素運動や筋力トレーニング、格闘技、バランスなど、様々な要素を組み合わせ、音楽を楽しみながらシンプルな動きで全身を動かします。水の特性を活かし、シェイプアップやカラダづくりに最適なプログラムです。

フィールビラティス

フィールには「手探りする」「触って調べる」「味わう」「分かる」という意味があります。エクササイズを行いながらご自身の体の具合や仕組みを理解していきましょう。

土曜日走ろう会 (土曜 14:00~15:30 / 長南 / 集合：受付前)

- ・外に出て、皆さんで楽しく走ります。初心者大歓迎！走り方からご指導いたします。
- ・メンバー区分に関係なくご参加いただけます。
- ・雨天中止となります。

- 内容変更
- 時間変更
- 担当者変更
- 名称変更