

Anniversary 10th

Enjoy! FITNESS & SPA
coco kara



10周年感謝祭

インボディ測定会開催



カラダの変化を数値で確認しよう！
インボディ測定をして前回よりも
体脂肪が減っていたらドリンク1本
プレゼント！
先着 300 名様

測定希望の方はジムスタッフにお声をお掛け下さい



SPECIAL プログラム開催

ベリーダンス 月曜:13:30-14:30
初めての方へヒップスカーフを貸出致します。
この機会に初めての方も是非ご参加下さい！

アロマリラックスヨガ 水曜:18:30-19:30
日常の疲れ、溜まっていませんか？
アロマ+ヨガで、リフレッシュしましょう。

ホットシックスパック 月曜:21:40-21:55
土曜:14:55-15:10
お腹周り回りを引き締めるクラスです。
月曜日と土曜日の枠に新曲導入！

かんたんステップ 45 金曜:16:00-16:45
ステップクラス初めての方へ入門クラス登場！
ステップ台を使い、楽しくエクササイズしましょう。

ホットサーキット 月曜:22:00-22:15
土曜:15:15-15:30
自重運動と有酸素運動を交互に行います。
月曜日と土曜日の枠に新曲導入！

ホットパワーシェイプヨガ
肩の解骨 金曜:19:30-20:30
ボディメイク効果の高いホットヨガのクラス。
肩のコリ、肩周辺の疲れを感じやすい方へ。

DISCO WORLD 火曜:12:35-13:20
ディスコのステップをフィットネス風にアレンジし
70~90年代の曲に合わせて踊ります。

シェイプグローブ 日曜:15:30-16:15
アクアグローブを装着することで効果 UP！
水の特性を活かし、無理なく全身を引き締めます。

ハイパーエキサイト+core 火曜:
20:45-21:30
ステップとファンクショナルトレーニングのクラスを
よりエキサイティングに。お腹の筋トレを1曲追加！

ハイパークラッシュ 日曜:17:00-17:45
チェンジボディ
全7曲！音に合わせてパンチとキック！
脂肪燃焼とストレス発散し、楽しくチェンジボディ！