

有料プログラムレッスン!



4回分予約でお得!!
6,600円/月(税込)



習い事感覚で
技術向上!!



都度利用OK!
1回(1,870円税込)

フラダンス

火曜11:45~12:45

初めての方から経験者の方まで
基本のステップを確認しながら
1曲完成させていきます。
オープンクラスの曲も
更に詳しくレクチャー致します。



担当:野田

トータルボディメンテナンス

土曜16:20~17:20

体の仕組みを学び、全身にある様々な
スイッチを点灯させ、より機能的に、
効率よく動くことを身に付けていきます。
日常生活のクオリティを上げることや、
他のスポーツのパフォーマンス
向上に繋がります。



担当:SAWAKO

ピラティス

日曜15:45~16:45

エクササイズごとに
解説をしっかりと入れて指導します。
細かいサポートをしながら、
オープンクラスよりも
更に一人一人を
じっくり見ていきます



担当:Sato

ファンクショナル

日曜17:00~18:00

ストレッチやリリース、週替わりの
コアトレーニングを行い、
身体のピフォーアフターを
その場で体感!
MIZUHOスペシャルを
是非お試し下さい!



担当:MIZUHO

~有料プログラム登録~

- ・クラブ1階フロントにて事前にお申し込み下さい。(1ヶ月目はフロントにて前払い、2ヶ月目以降はお引き落とし)
- ・自動継続となりますのでやめる場合は前月10日までに解約届をご記入下さい。
- ・都度利用受付中。1回1,870円(税込) まずは気軽にお試し下さい!