

新感覚!

三軒茶屋店に限定導入!

サーフィン エクササイズ

を体験してみませんか?

まるでサーフィンをやっているような感覚で、楽しくエクササイズ。
サーフボードの下のバランスボールが、あなたの動きに合わせて動くので、
バランス感覚だけでなく、脂肪の燃焼を促進する体幹を集中的に鍛える
ことができます。



ゆるホット
45分



サーフィンアッパーボディ SURFING upper body

強度

2.5

サーフボードの揺れを楽しみながら、ピラティスボールやゴムチューブを使い、効果的にウエストやバスト、背中、二の腕を中心に、上半身のボディメイクしていくレッスン。爽快感のある音楽が流れるなか、ボードの上で、波をかきわけるパドリングやエクササイズを楽しく行います。



サーフィンロウアーボディ SURFING lower body

強度

3

サーフボードの揺れを利用しながら、ヒップや太もも、ふくらはぎなど下半身を集中的に鍛えて、キレイな脚のラインを目指します。陽気な音楽に合わせて、スクワットやステップを行うので、最後まで楽しくシェイプアップができます。引き締まった脚のラインを手に入れましょう。

※写真はイメージです。

三軒茶屋店限定! 導入キャンペーン!

2019年10月21日(月)~12月29日(日)

期間中、追加料金1,200円▶0円で受講可能!! この機会にぜひお試しください!

※新宿東口店は対象外です。

料金

- [1] マンスリーメンバー・フリー：追加料金なし
- [2] 開催店舗マンスリーメンバー・ライト / 4：1,200円(税込)
- [3] 他店マンスリーメンバー・ライト：1,200円(税込) + 他店利用料
- [4] その他の会員様(1回券利用)：1,200円(税込) + 1回券

※デイトタイム会員様が時間外にご受講いただく場合は、1,200円(税込) + 1回券となります。

※2019年11月30日(土)までの期間に限り、お一人様、1日1回までのご受講とさせていただきます。

