緊急特別企画



ラグビー日本代表のように少しキツイ筋トレにチャレンジしてみませんか？

また、日々の競技観戦により疲労は溜まっていませんか？

この日だけの特別イベントに是非ご利用下さい。

特別ジムプログラム（筋持久力編）

回数を繰り返す事、動作をキープする事で心拍数を上げていきます。

普段より一段上の運動強度で筋力トレーニングを行い、シェイプアップ効果を得ます。

10 月 22 日（火）　15：15～15：45　マッスルエンデュランス

15：50～16：15　カラダリカバリー

※エンデュランス＝持久力

おからだケア（肩甲骨周り・足裏編）

日頃の疲れた身体をケアしませんか？

ノーサイドの精神で私達スタッフが約 15 分間ストレッチします。

10 月 22 日（火）10：30～18：00（最終受付 17：45）

ご予約制：当日のご予約のみ可　担当者は選べません。

是非お待ちしてます！



※ 来館特典：チムジルバン(￥220)を無料にてご利用頂けます。

※ 祝日営業となります。（19 時 CLOSE）