

スポーツの秋 到来！！

トレーニングジムのご案内

(営業時間) 月～土 10:00～21:30 (木曜休館日)
日・祝日 9:30～19:00

(料 金) ●大人 (高校生以上)

当日券 310円

回数券3,100円 (11枚綴り)

月会員3,140円 年会員 31,420円

●中学生

当日券 200円

回数券2,000円 (11枚綴り)

月会員2,090円 年会員 20,950円

ポイントカード実施中



当日券、回数券ご利用の方に限り、ポイントを集めると、ポイント数に応じて、「入浴」「トレーニングジム」のご利用(1回無料)ができます。

是非この機会にご利用ください☆

実施期間 2025年12月28日まで

夏の疲れや

カラダのメンテナンスに効果あり！

秋におすすめのフロアプログラム

おすすめ！のプログラムを先生の写真とともにご紹介します。ヨガマットやストレッチボールの無料貸出もあります！

ご参加の場合ご入会(年会費1,100円)が必要です。どのプログラムも1回に限りご入会不要で体験ができます。
(参加費、要事前申込)



niko yoga

運動量が少し多めのテンポのよいヨガでココロもカラダもスッキリ！カラダの引き締めやダイエット効果もあります。

(開催) 火曜日19:30～20:30

(対象) 大人

(参加費) 700円/1回

(定員) 20名(当日先着)

(会場) しあわせ2階

スタッフいちおしポイント

リラックスできる雰囲気ので初心者の方でも気軽に参加できます！



エアロ・フィットネス

有酸素運動+筋トレ+ストレッチ！これから身体づくりを始められる方にオススメのレッスンです。

(開催) 水曜日19:15～20:15

(対象) 大人

(参加費) 500円/1回

(定員) 15名(当日先着)

(会場) しあわせ2階

※室内用靴をご持参ください



スタッフいちおしポイント

心地よい汗をかいてリフレッシュできます！ダイエットにも効果的です！



やさしいピラティス

姿勢改善、骨盤の歪み改善、ダイエット効果、ストレス軽減、むくみ解消にいかがですか？ピラティスで、体幹を強化し、背骨や骨盤の位置を整えましょう。椅子に座ったり、ストレッチボールやボールを使って行います。

(開催) 水曜日10:30～11:30

(対象) 大人

(参加費) 700円/1回

(定員) 15名(当日先着)

(会場) しあわせ2階



スタッフいちおしポイント

和やかで楽しい雰囲気のなか、呼吸や動きを意識して身体を整えていきます！

