

人気のヨーガ・ピラティス、  
エアロビクスなど  
様々なプログラムがあります  
初心者の方でも安心して  
参加できます♪

# STUDIO

ヨーガ



# Let's Exercise



STAFF



初心者の方でも大丈夫♪  
マシンの使い方や、  
トレーニング方法など、  
スタッフが丁寧に教えて  
くれます！

ウェイト系マシン



持ち物

シューズ  
タオル  
飲み物  
動きやすい服装

# GYM

健康づくり・ダイエット・筋力アップ  
など、目的に合わせてトレーニングが  
できます♪