

フィットネス&スパ マグレブ 無料開放のご案内

日時 8月12日（水）

午前の部 10:00～12:00（9:30～受付開始）

午後の部 14:00～16:00（13:30～受付開始）

午前の部キッズレッスン 10:15スタート

午後の部キッズレッスン 14:15スタート

※レッスン開始15前までには受付をお済ませ下さい。

対象 ・キッズスクールに在籍されているお子様

・ご両親（お一方だけでも構いません）

・ご友人ご家族

※ご友人の方も含めお子様のみの利用はご遠慮ください。

定員 キッズレッスンの定員につきましては、各部40名（予約制）

※ご予約は事前にお電話または窓口にて承っております。

開放エリア ジム及びジム内スタジオ・プール・風呂

※開放エリアのご利用は大人のみとなります。

お子様は各部にて体育教室・キッズプールレッスンへ
ご参加いただきます。

保護者様向け特別レッスン、是非ご参加下さい！！

【ヨガ】 10:15～10:45 / 14:15～14:45

様々なポーズや呼吸法、瞑想を行なうことで、心と身体の不調を整えます。

【骨盤エクササイズ】 11:00～11:30 / 15:00～15:30

骨盤のゆがみやバランスの崩れた筋肉を調整し、
姿勢を良くしきれいなボディラインを作ります。