

女性限定 12月5日より開始・予約受付中

ホット・エクササイズ

効率よくダイエット効果を高めるためのエクササイズ

曜日： 火・水・木・金曜日（祭日・天華の日を除く）

時間： 11：30～（火～金曜日）

16：00～（水曜のみ）／18：00～（木曜のみ）

料金： 初回登録費 500円

ビジター 1,300円 / 月会員 4,500円（4回分）

持ち物： 短パン・Tシャツ・ショーツ・タオル・お水

定員12名のため、会員・予約の方優先

レッスン内容： **ストレッチ**

↓
(休憩)

ダンベルエクササイズ

↓
(休憩)

リンパマッサージ・クールダウン

室温 40℃、湿度 80%（インドの気候と同じ）岩盤浴室内で、より効率よくダイエット効果を高めるためのエクササイズです。

マイナスイオン、遠赤外線効果で体が芯から温まっているため、新陳代謝を更に加速させ、脂肪の燃焼を促してくれます。

ただ、寝ているだけでは物足りない方へぴったりのプログラム！

通常の状態より負荷がかかるため、自己責任のもと健康管理をしっかり行いご参加下さい。