

月 ふあっとスペシャルヨガ

前月15日～受付開始

浮いた状態でバランスをとったり、逆さのポーズも行います。逆さになることで血行促進などの効果UP!!

月曜日 20:00～21:00 (定員5名)

- メンバー 1,100円
- ビジター 4,250円 (館内利用料セット料金)
- 回数券 2,750円

※キャンセル受付は前営業日の12:00(正午)まで。
以降はキャンセル料が発生します。
(メンバー 550円、ビジター・回数券 1,320円)



布に体をあずけてポーズを行うので、
関節や背骨に負担をかけることなく余計な
力を使わないでストレッチを行えます。

「アロマの香り」に包まれながら頭皮な
どをほぐします。癒し効果アップ!

柔軟性UP
姿勢矯正
体幹強化 リラックス
血行促進
腰痛肩こり改善
ストレス解消
etc...

◆こんな方ご注意ください◆

- ・高血圧の方
- ・心臓に持病のある方
- ・三半規管の弱い方
- ・眼疾患のある方
- ・食後すぐの方や体調のすぐれない方

◆服装・注意事項◆

- ・脇の下に布を挟んだりするので、手足を保護できるウェアでご参加下さい。
- ・汗で衣服が濡れている場合は、着替えてからご参加下さい。
- ・髪が濡れている場合は、乾かしてからご参加下さい。
- ・ヘアピンや時計、アクセサリなど、引っかかりそうなものは外して下さい。
- ・極度に長い爪や、引っかかりやすい飾りのついたネイルの方はご遠慮下さい。

木 ふあっとリラクゼーション

布を使ってのストレッチや、頭皮や肩のこりをほぐします。癒されたい方におすすめのクラス。

木曜日 16:00～16:45 (定員3名)

- 1回 800円 →キャンセル料 400円
キャンセルは前営業日の12:00まで
- 5回 3,600円 →キャンセル料なし、別日に移行
→初回受講日から半年間有効

ビジター様	
ふあっと料金 + 館内利用料	
1回 (45分)	¥800(税込) + ¥1,980(税込)
5回 (45分×5)	¥3,600(税込) + ¥1,500(税込) ※5回コースの館内利用料 →1日 ¥1,500になります (通常 ¥1,980)

