

ジム  
レッスン



11:00am

まずはジムで、スタッフの指導の元自分の体作りにあったプログラムを消化していきます。

プール  
レッスン



12:00pm

プールに移動して、コーチ指導のもとアクアビクスやウォーキングで汗を流します。

フロント



10:30am

クラブに到着。今日のフィットネスカリキュラムをスタッフの方と事前確認していきます。

スパ



1:00pm

気持ち良く汗をかいたあとは、ジャグジーやサウナで体も心もリフレッシュ!

私のおすすめ  
フィットネス  
ライフ

# 夏の 7/00(金)~8/00(金) [7/00(火)受付開始] フィットネスキャンペーン

入会金 **0**円 + 月会費1ヶ月分 **0**円  
通常0,000円 最大0,000円

※3ヶ月以上在籍して頂ける方に限ります。



7:00am

クラブがある朝は、主人や子供を送り出して、掃除や洗濯を早めに終わらせます。



3:00pm

子どもが帰ってくるまでに、ランチやお買い物をして、また明日からがんばります!

