

2025

7

- 休み
- 子供のレッスン休み(小諸)

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8

- 休み
- 子供のレッスン休み(佐久)
- 子供のレッスン休み(小諸)
- 8月16日は全会員様、会員種別エリアの範囲で下記時間において時間無制限にご利用いただけます。10:00~18:00

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

9

- 休み
- 子供のレッスン休み(佐久)
- 祝日のため、モーニング・アフタヌーン・ナイト会員様は別途利用料金が発生します。

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

夏に向けて気になる部分をシェイプアップ

おすすめレッスン

会員種別に限らず

5回

スタジオアクアレッスン

無料キャンペーン

※小諸店ビューフォリア、ホットスタジオを除く

7/1 TUE
7/31 THU

小
諸
店

- キックアウト(土) 15:05~ おなか おしり せなか
- レギンスボディメイク 姿勢改善 インナーマッスル くびれ
(木) 13:00~(要予約) (木) 15:15~
- パワーヒップネス 女性限定 おしり ふともも
(土) 19:15~ (水) 20:20~ (木) 21:10~
- アクアスプリント (火) 20:45~ 全身 脂肪燃焼

佐
久
店

- ピラティス 全身運動 体幹
(水) 10:25~ (金) 13:30~
- ズンバ(ゴールド) 全身運動
(水) 13:20~ (金) 11:25~ ※初心者向け
- 水中ファットバーン/アクアスプリント
(木) 19:45~ 全身 脂肪燃焼

小諸店・佐久店相互利用も対象です。

