

2025年

スタジオ教室 体験イベント!!

日程 9月1日～9月30日 ※火曜休館日

内容 通常スタジオレッスンが1回1,650円の所
期間内5回5,500円で体験いただけます!

さらに!

アクアマリンプラザ会員からの紹介者は **4,500円!**
ご紹介してくださった会員様には

イベントで使用できる500円割引券プレゼント/1人

※定員になり次第終了いたします

※トレーニングジムを利用される方は別途施設使用料必要

【人気のプログラム内容を一部ご紹介】

ヨガ

呼吸法と様々なポーズを組み合わせて行うプログラムです。
デトックス効果や歪みの解消などに効果的です!

**機能改善
エクササイズ**

関節や筋肉に対する負担を和らげ、良い姿勢を保つための
筋肉を使い、機能的な動きを取り戻すプログラムで
す。各関節の諸症状の改善にもつながります!

ZUMBA

ラテン系の音楽を中心に、様々なジャンルのダンスを取り入
れた、振り付けを楽しみながら動くプログラムです!

他にも様々なプログラムを取り揃えております!

詳しくは受付またはトレーニングスタッフまでお声がけください!