


4月 かりゆしカンナタラソラグーナ 運動教室スケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	メンズ&レディースDAY		メンズDAY	レディースDAY		
2	3	4	5	6	7	8
	19:30~20:30 キャンドル YOGA	19:00~20:00 WELL TRAINING	16:30~18:00 タラソJr (子どもスクール) 20:00~20:30 おとな部活 アクアエクササイズ	14:00~16:30 18:30~21:00 カラダチェック (体組成)		
9	10	11	12	13	14	15
20:00~20:30 無料体験 YOGA		14:00~14:30 おとな部活 初級 アクアエクササイズ 19:00~20:00 WELL TRAINING	16:30~18:00 タラソJr (子どもスクール) 20:00~20:30 おとな部活 アクアエクササイズ	カラダチェック		
16	17	18	19	21	22	
	19:30~20:30 キャンドル YOGA	14:00~14:30 おとな部活 初級 アクアエクササイズ 19:00~20:00 WELL TRAINING	16:30~18:00 タラソJr (子どもスクール) 20:00~20:30 おとな部活 アクアエクササイズ			
23	24	25	26	27	28	29
	19:30~20:30 ボディメンテナンス YOGA	14:00~14:30 おとな部活 初級 アクアエクササイズ 19:00~20:00 WELL TRAINING	16:30~18:00 タラソJr (子どもスクール) 20:00~20:30 おとな部活 アクアエクササイズ	20:00~20:30 無料体験 太極舞		


YOGA



初めての方でも
安心して始められるクラス
タラソ会員 ¥1,080
ビジター ¥1,620

火

WELL TRAINING



週替わりでマシンを使った運動や、体幹トレーニングで身体改革
タラソ会員 ¥1,080
ビジター ¥1,620

水

アクアエクササイズ **初級**



水中ウォーキングや浮具を使った運動でリフレッシュしよう！
無料■FREE

水


アクアエクササイズ



有酸素運動でストレス発散&リフレッシュ
毎週メニュー内容は変わります♪
無料■FREE

木

親子参加 OK **優しい ヨガ**




子どももチャレンジできる
初心者でも安心！
まずはやってみよう！

無料■FREE

9日

親子参加 OK **ゆったり 太極舞**



音楽に合わせて、体をゆっくり動かし、楽しく運動してみよう！

無料■FREE

27日

募集中
15名限定

チャレンジキャンペーン

平成30年4月6日のカラダチェックから約1か月後の時に、体重減量・体脂肪率減少・筋肉量UP・血圧降下のいずれか2つが達成できた方には……
レストランお食事券と月会員2週間分プレゼント！

【料金】
月会員費+¥2,160

【内容】
カラダチェック1回、毎週火曜日のヨガ1回分、毎週水曜日のウェルトレ1回分が含まれます。

申込はフロント及び
こちらまで
098-983-2323