

HOLIDAY SPECIAL PROGRAM

2025年11月3日(月)

有料レッスン

変更プログラム

NEW 新規プログラム

ピックアップレッスン

代行レッスン

レッスンをクリックまたはタップされますと、
詳細をご覧いただけます。(一部のレッスンを除く)

		10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
Mon	STUDIO		10:20~11:20 ZUMBA GOLD RUKI	11:30~12:00 お腹お尻シェイプ 杉田	12:10~13:10 ボールシェイプ 杉田	13:20~14:20 ボディメイキング 藤田	14:40~15:40 ファイティングエクササイズ 松本	16:00~17:00 ボールルームダンスⅡ 高橋					
	DO-JO	10:15~11:15 簡単椅子ストレッチ 高田	11:20~11:50 脚活 高田	12:00~13:00 ヨガ 真板	13:15~14:15 美ビューティBodyWave RUKI	14:35~15:35 Group Centergy 秋野	15:45~16:45 ゆったりほぐしストレッチ 秋野	17:30~18:30 筋膜リリース&リカバリーヨガ 内山					
	AQUA		11:00~11:30 プライベートレッスン 富士	11:45~12:15 プライベートレッスン 富士		13:30~14:15 ベーシックエクササイズ&ウォーク 富士	14:25~14:55 プライベートレッスン 富士						

※STUDIO 定員28名、DO-JO 定員20名、AQUA 定員25名(水泳指導は定員15名)

SYNCRON KOWAお試しキャンペーン!対象レッスン

ZUMBA GOLD

STUDIO/10:20~11:20

ラテンミュージックを中心に、サルサ・ヒップホップ・レゲトン・バチャタ・K-POP等、
世界中のダンスを取り入れた、ダンスエクササイズです。

定員▶28名 予約▶当日0時からWEB予約開始

試飲対象ドリンク▶SYNCRON KOWAアクティブモード【ウォーターメロン風味】



Group Centergy®

DO-JO/14:35~15:35

ヨガやピラティスの動きを取り入れた、心身ともに健やかを追求したプログラムです。

定員▶20名 予約▶当日0時からWEB予約開始

試飲対象ドリンク▶SYNCRON KOWA【グレープフルーツ風味】



ボールシェイプ

STUDIO/12:10~13:10

小さいボールを使って、普段意識しづらい部位を刺激しながら、全身をほぐします。
ストレッチ、バランス、簡単なローインパクトステップ等も取り入れた楽しいプログラム。

定員▶28名 予約▶当日0時からWEB予約開始

試飲対象ドリンク▶SYNCRON KOWAアクティブモード【ベリー風味】



美ユーティ Body Wave

DO-JO/13:15~14:15

ヨガの要素と、曲線的でしなやかな動きを融合させた新感覚プログラムです。

定員▶20名 予約▶当日0時からWEB予約開始

試飲対象ドリンク▶SYNCRON KOWA【ベリー風味】



ファイティングエクササイズ

STUDIO/14:40~15:40

ダンスミュージックに合わせて、パンチやキックを組み合わせるトレーニングです。
ステップ系の動きが多くあり、前後・左右・上下の動きで、シェイプアップ効果が高まります。

定員▶28名 予約▶当日0時からWEB予約開始

試飲対象ドリンク▶SYNCRON KOWAアクティブモード【グレープフルーツ風味】



筋膜リリース&リカバリーヨガ

DO-JO/17:30~18:30

コアフォームローラーミニを使って全身の筋膜をやさしくほぐし、身体のこわばりを改善。
後半は呼吸とリラクゼーションヨガで、心身を整えながら自然な動きを取り戻します。

定員▶20名 予約▶当日0時からWEB予約開始

試飲対象ドリンク▶SYNCRON KOWAアクティブモード【ウォーターメロン風味】



アクティブモード440円【ウォーターメロン・グレープフルーツ・ベリー風味】を1本購入すると、
11月3日限クールモード【レモン風味】1本をプレゼント!