



新会員制度〔2025年3月スタート〕 ヨガ・ピラティス会員募集中



気軽に運動習慣
はじめてみませんか？

月会費
7,700
円/月
通い放題

今なら入会金
無料
5月末まで

少人数制
12
名/レッスンまで



ヨガ&ピラティス会員募集

レッスン会員 詳細 (一部)



コンディショニングストレッチ(50分)

からだの柔軟性を高め、日常生活に必要な筋力アップを図ります。運動初心者の方や、ひざ痛や腰痛予防に効果を期待できます。先ずは何からはじめたら良いか迷ったらこのクラスがおすすめです。



ピラティス(50分)

ピラティスは、からだが本来持っている動きを学ぶエクササイズです。しなやかな動きを身につけることで姿勢改善やひざ痛、腰痛予防に期待ができます。



やさしいヨガ(50分)

ヨガ特有の呼吸やリラックス法をおこなうことで心身ともにリフレッシュ効果を期待できます。ストレスの多い生活をしている方におすすめです。男性・初心者歓迎！



コア・トレ(50分)

からだの軸となるコア（体幹）を鍛えます。自分の体重や簡単な器具を使用して姿勢改善やシェイプアップ、筋力アップに効果が期待できます。



リズム体操(50分)

ゆっくりとした音楽にあわせて、からだを動かします。ダイエットや体力向上など、有酸素運動と筋力アップの効果を期待できます。



みんなでジムトレーニング(40分)

毎回集まった方のレベルに合わせてジムでトレーニングをおこないます。はじめての方でも楽しく筋トレ！

入会金
月会費
体験/ビジター

5,500円
7,700円/月
2,200円/回

今なら入会金
無料
5月末まで

◇オプション
パーソナルトレーニング 4,400円/30分
9:00～20:00の間で、お客様のご都合にあわせて参加できます。

◇開催場所
スタジオDo
SPCC
:熱海市昭和町16-1オレンジビル2F
:熱海市昭和町14-1



お気軽にお問合せください

0557-86-5277

熱海市昭和町14-1

