

ウェルネス ヨガ・水中運動・アウフグースを 組み合わせた特別プログラム

スペシャルプログラム 75分

3つの体験で心もカラダもリフレッシュ



ヨガ

プールエリアで実施します
【ヨガ・ピラティス】

担当:河村(ヨガインストラクター)



水中運動

水中器具での無酸素と有酸素を
取り入れた【アクアサーキット】

担当:池上(運動トレーナー)



アウフグース

サウナスペース独占!
非日常でととのう【ロウリュウ】

担当:安永(アウフギーサー)

開催日
時間

7/21(月祝)、28(月)

各日14:00から

8/4(月)、11(月祝)、18(月)、25(月)

2F屋内プール ジャグジープール前にお集まりください

完全予約制・定員10名

1回 ¥4,500 税込

—— シニアの方も無理なくご参加いただける運動強度です ——

- 会場: 2F屋内・屋外プール、屋外スペース／1Fサウナ
- 対象: 大学生以上の館内ご利用者さま
- 参加費: 一般 ¥4,500／ウェルネス会員 ¥4,000
- 持ち物: 水着、飲みもの ※くわしくはお問い合わせください

〈タイムテーブル〉

- 14:00 水中運動(30分)
- 14:30 ヨガ(30分)
- 15:00 アウフグース(15分)

ご予約・お問合せはお電話 または 2F ウェルネススタッフへ



WELLNESS
CONDITIONING SERVICE

江の島アイランドスパ ウェルネス コンディショニング サービス

電話

0466-29-0708

(電話受付 平日 8:00～17:00)

〒251-0036 藤沢市江の島 2-1-6



ウェルネス
公式ホームページ