

2015.4/19 リニューアル Open YOGA SPA ウォームアップルーム

①利用料金

会員名	ルーム利用のみ(1時間)	ヨガクラスとセット	セルフマッサージ	読書・DVD鑑賞	休憩	シャワー
フリーパスメンバー	無料	無料	無料	無料	無料	無料
ドロップインメンバー	1000円	クラス料金+300円	プラス500円	利用時間内	利用時間内	無料
ビジター	2000円	クラス料金+500円	プラス500円	利用時間内	利用時間内	無料

②利用方法

- ウォーキングマシーン ランニングをすることなくウォーキングにて、15～30分程度
- リカンベントバイク 背もたれにしっかりと体をつけて、15～30分程行う
- エアロバイク 肘までしっかりと、バーにつけた状態で、スピードを出し過ぎずに、少し重さをつけて行う
- ウエイトトレーニング リカンベントバイクをしながら、軽量のダンベルを使用する事もできる
- 振動マシーン ランニング後、ヨガ後に5～10分程行う
- 体組成計 フリーパスメンバー月1回全測定無料グルジからのガイダンス付き その他一部測定随時無料 全測定
- 血圧計 ヨガを行う前に、少し体調が優れないと思われる方は計ってください。

③注意事項

体を温めるなどの為なので、激しいエクササイズはしません。

ルーム内は常に上履きを着用してご利用下さい。お忘れの場合はご利用いただけません。

