

3.21 2026 Sat.(土)

# 20th Anniversary Special Thanks!

## プログラム Program



事前申込

### レスリング体験

レスリングの魅力にふれられる特別プログラムです。世界で活躍する岡本景虎選手が、タックルの動きに加えて、倒れたときや転んだときに体を守る受け身もやさしく指導します。

開催時間：11時15分～12時15分

対象：小学生

料金：700円

定員：10名

場所：第3体育室



事前申込

### 骨格診断

似合う服がわかる“骨格診断”を体験してみませんか。自分に合うスタイルがわかると、毎日のコーデがぐっとラクに。

開催時間：11時5分～12時5分

対象：15歳以上の女性

料金：1,000円

定員：8名

場所：研修室



事前申込

参加者限定！トレ室無料利用券プレゼント

### ピックルボール体験会

人気急上昇のピックルボールを気軽に体験してみませんか？初心者でもすぐに楽しめる、新感覚のラケットスポーツです。

開催時間：13時15分～14時45分

対象：15歳以上

料金：1,500円

定員：24名

場所：第2体育室

事前申込

託児あり

参加者限定！トレ室無料利用券プレゼント

### 横浜マラソン2026チャレンジ枠講座 ランニングクリニック

走り方やストレッチを学べるランニングクリニックを開催します。  
※講座受講で優先エントリー用のIDを付与します。詳細は専用チラシをご覧ください。

開催時間：13時～14時15分

対象：15歳以上

料金：2,000円

定員：30名

場所：第3体育室



事前申込

### ランニングクリニック参加者限定 託児サービス

お子さま連れでも安心してプログラムにご参加いただける環境をご用意しております。ぜひ、ご利用ください。

開催時間：12時30分～14時45分

対象：1歳～未就学児のお子様

料金：800円/1人

定員：6名

場所：研修室



## スペシャルイベント Special events

●教室参加者限定  
ノベルティプレゼント



●20周年メッセージボード設置



●キャプテンわん登場



当日受付

日頃の感謝を込めて特別価格となっております

### エアロビクスボクシング

全身をしっかり動かせるエアロビクスボクシング。運動が苦手でも始めやすく、爽快感たっぷりの人気プログラムです。

開催時間：11時～11時50分

対象：15歳以上

料金：500円

定員：50名

場所：第2体育室

受付開始：10時30分から ※先着



当日受付

日頃の感謝を込めて特別価格となっております

### ヒーリングヨガ

深い呼吸とゆったりした動きで心と体を整えるヒーリングヨガ。日々の疲れを癒し、穏やかなリラクゼーションへと導きます。

開催時間：12時～12時50分

対象：15歳以上

料金：500円

定員：50名

場所：第2体育室

受付開始：10時30分から ※先着



20年の感謝を力に、これからも皆さんと共に歩み続けます。