

# イベント情報

## 夏期限定トリートメント

2014年7月1日(火)～9月30日(火)  
場所：女性リラックスルーム  
担当：海老澤、山田、高野

## 限定Men'sトリートメント (ヘッドリラク)

2014年7月1日(火)～9月30日(火)  
場所：ラウンジのパーソナルベッド

**最終月**となりました！

まだご利用されていない方は、  
ぜひこの機会に！  
フロント(3400)まで

## 水泳のための 陸上トレーニング

2014年9月30日(火) 11:10～11:50  
場所：スタジオ  
担当：伊藤、萩原

※運動の出来る格好での参加をお願いします。

水泳は水中だけでなく、**陸上でのトレーニング**  
を取り入れることでより安定した泳ぎが出来ます。

**普段プールだけになりがちの方！**

是非参加して頂きたいイベントです。



## 食イベント

### ～夏バテ改善～

2014年9月6日(土)・22日(月)  
13:00～14:00  
場所：スタジオ  
担当：栗田

暑さでバテた身体を  
食事で改善しませんか？

## ペダリングレッスン ～短期集中～



汗をかきたい人におすすめ！！

【日時】9月1日(月) 15:00～15:50  
9月4日(木) 15:00～15:50  
9月8日(月) 15:00～15:50  
9月13日(土) 13:00～13:50  
9月17日(水) 15:00～15:50  
9月20日(土) 13:00～13:50  
9月26日(金) 10:00～10:50

【対象】全会員(アーリー・デイ含む)・法人・ビジター

【料金】正規・アーリー・デイ：1080円 (入場料)  
RV・ビジター：2160円 (入場料)

※回数無制限で受けられます。

※会員、法人以外の方(アーリー・デイの対象時間・曜日外)  
はレッスン以外の利用はできません。

※来館毎に毎回入場料がかかります。

## 来月の予定

- ◇お台場ランニング&ウォーキング
- ◇水泳のための陸トレ
- ◇テニストーナメント
- ◇ミニトライアスロン