

2026年1月2日(金) 特別営業スタジオスケジュール

12:00 OPEN



12:00

スタンプラリー開催中ダブルポイントGETのチャンス！

13:00

ダブル
ポイント！

13:00-13:45 ピラティス (Kaori)

体幹インナーマッスルを鍛えて、姿勢や体の歪みを改善する事を目的としたエクササイズです。
正しい呼吸法や姿勢が身に付きます。
自分の体が気になる方は是非参加してみて、新年の身体のケアに活かしましょう！

14:00

ダブル
ポイント！

14:00-14:45 リラックスヨガ (Kaori)

ヨガは心と体、魂が繋がっている状態を自分自身で感じて動きリラックスしていきます。
呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐす効果によって、冷え性や肩こりの改善、
睡眠の質の向上、代謝促進によるダイエット効果なども期待できます。

15:00

※特別営業の為、メンバー様も¥1,100発生いたします。

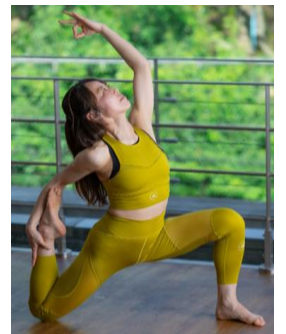
16:00

皆様のご来館を心よりお待ちしております。

17:00

18:00

18:00 CLOSE



年末年始の休館日



12/30(火)	12/31(水)	1/1(木)	1/2(金)	1/3(土)
○	休	休	特別営業	○

ゴールドジム久喜埼玉店

TEL0480-26-0505