

お友達、ご家族と一緒に！

2026.3.18 (Wed)

レッスン無料体験会

休館日で落ち着いた雰囲気の中、施設をご利用いただけます。

普段ジムをご利用されている方も、初めての方も、この機会に

ぜひご体験ください。レッスン前後にマシンのご利用や、レッスン参加後は
お風呂、サウナもご利用いただけます。

■ 11 : 00～11 : 45 BODYBALANCE 担当 : 古川 舞

■ 12 : 15～13 : 00 BODYPUMP 担当 : 古川 舞

■ 13 : 25～13 : 55 BODYCOMBAT 担当 : 上原 ゆかり



古川 舞



上原 ゆかり

料金 : ■ 無料

※ビジター様と同伴の場合に限り南大沢会員様もご参加いただけます

場所 : スタジオ1

定員 : 各レッスン20名

申込方法 : 申込フォーム



申込フォームはこちら

※各レッスン開始時刻までにスタジオへお越しください。

※ご来館、ご退館時にアンケートにご協力をお願いいたします。

※レッスン終了60分後までにご退館をお願いいたします。

※スタジオのポジションは当日スタジオにお越しいただいた順番でご案内いたします

※プールエリアはご利用いただけません。