

MEGALOS Reflet EBISU Time Line For Studio

2024年9月15日(日) 500円体手ぶら験会プログラム

※ご体験者様向け専用クラスのため、会員外のお客様のみのご利用となります。※
体験予約TEL : 03-3710-9200

体験会プログラム

	午後の部 14:30~17:00	
	定員 12名	
14:30	14:30~受付開始	
15:00	アンティグラピティ (ハンモック) 15:00~15:30	アンティグラピティ (ハンモック) ハンモックを利用し、全身を動かしながら、 重力から解放される感覚を楽しむクラス。 リラックス効果や血行促進、 
15:30	移動&準備(10分)	
15:30	マシンピラティス 15:00~15:30	Refomer Pilates (マシンピラティス) ピラティスマシンを使いながら身体を伸ばすことにフォーカスし、関節周りの可動域を広げながら美しい身体へと導くプログラム 
15:30	移動&準備(10分)	
16:00	サーフエクササイズ 15:40~16:10	
16:30	SPA利用・お着替え & お手続きご案内 ~17:00	
17:00		

サーフエクササイズ
不安定なサーフボードの上でサーフィンの
全身運動を行うことで
体幹を強化できるプログラム
