



2024年10月31日(木)

500円体験会プログラム

※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

	1部 10:00~12:30	2部 14:30~17:00	
10:00			
10:30	定員 12名		
11:00	10:30~受付開始		
11:30	アンティグラビティ (ハンモック) 11:00~11:30 移動&準備(10分)	マシンピラティス 11:00~11:30 移動&準備(10分)	<p>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</p> 
12:00	サーフエクササイズ 11:40~12:10		
12:30	SPA利用・お着替え&お手続きご案内 ~13:00		
13:00			
14:00			
14:30		定員 12名	
15:00		14:30~受付開始	
15:30		アンティグラビティ (ハンモック) 15:00~15:30 移動&準備(10分)	マシンピラティス 15:00~15:30 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			
17:30	<p>アンティグラビティ (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、ホルモンバランスを整える効果が期待できます。</p> 	<p>Reformer 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</p> 