

2024年11月30日(土) 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	
	定員 6名		
10:00	10:00~受付開始		
10:30	トランポリン (VOLTJUMP) 10:30~11:00	マシンピラティス 10:30~11:00	
11:00	移動&準備(10分)		
11:30	サーフエクササイズ 11:10~11:40		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
12:00	SPA利用・お着替え&お手続きご案内 ~12:30		
12:30			
13:00			
14:30	定員 12名		
15:00	14:30~受付開始		
15:30	暗闇トランポリン (VOLTJUMP) 音楽のリズムに合わせてながらトランポリンの上で跳ぶ走るなどの動きを行い脂肪燃焼・体力向上・体幹強化を目的としたプログラム	アンティグラビティ (ハンモック) 15:00~15:30	マシンピラティス 15:00~15:30
16:00		移動&準備(10分)	移動&準備(10分)
16:30		サーフエクササイズ 15:40~16:10	
17:00		SPA利用・お着替え&お手続きご案内 17:00	
	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。		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

