




# 2024年1月25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

	1部 10:00~12:30	2部 14:30~17:00	
	<b>定員 6名</b>		
10:00	10:00~受付開始		
10:30	アンティグラピティ (ハンモック) 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		<p style="text-align: center;"><b>サーフエクササイズ</b> 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	SPA利用・お着替え&お手続きご案内 ~12:30		
12:30			
13:00			
14:30	<b>定員 12名</b>		
15:00	14:30~受付開始		
15:30	アンティグラピティ (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)		
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		
	<p style="text-align: center;"><b>アンティグラピティ (ハンモック)</b> 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 style="text-align: center;"><b>Reformer Pilates (マシンピラティス)</b> 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> 

体験会プログラム