

# 2025年1月31日(金) 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	
	<b>定員 6名</b>		
10:00	10:00~受付開始		
10:30	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		
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		ホットヨガ 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



**ホットヨガ**  
温度38度湿度65%の空間でヨガのデイスを楽しむクラス。



**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。



**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

