

MEGALOS Reflet EBISU Time Line For Studio

2025年3月15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	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	
12:00	SPA利用・お着替え&お手続きご案内 ～12:30	
12:30		
13:00		
		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
		
14:30		定員 12名
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) 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、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
		