




2025年3月31日(月) 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	アンティグラビティ (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	ホットヨガ 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		
	<p>ホットヨガ</p> <p>温度38度湿度65%の空間で ヨガのテストを楽しむクラス。</p> 	<p>サーフエクササイズ</p> <p>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> 
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	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	
	<p>アンティグラビティ (ハンモック)</p> <p>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>Refomer Pilates (マシンピラティス)</p> <p>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> 