

2025年4月5日(土)

500円 (税込) 手ぶら体験会プログラム

※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

	11:00~13:30		
	定員 12名		
11:00	11:00~受付開始		<p>サーフェクササイズ 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</p> 
11:30	アンティグラビティ (ハンモック) 11:30~12:00	マシンピラティス 11:30~12:00	
12:00	移動&準備(10分)	移動&準備(10分)	
12:30	サーフェクササイズ 12:10~12:40		
13:00	SPA利用・お着替え & お手続きご案内 ~13:30		
13:30			
	<p>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。</p> 		<p>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</p> 