

2025年5月25日(日)

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 14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		
14:30		定員 14名
15:00	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。	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
16:00		マシンピラティス 15:00～15:30
16:30		移動&準備(10分)
17:00		移動&準備(10分)
		ホットヨガ 15:40～16:10
		SPA利用・お着替え＆お手続きご案内 17:00

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。



定員 14名

14:30～受付開始

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)

ホットヨガ
15:40～16:10

SPA利用・お着替え＆お手続きご案内
17:00

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

