

2025年6月30日(月)

「9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

定員 12名

10:00～受付開始

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

移動&準備(10分)

サーフエクササイズ
11:10～11:40

SPA利用・お着替え&お手続きご案内
～12:30

2部

14:30～17:00

ホットプログラム

ヨガやピラティスの動作を入れながら
女性らしいしなやかなボディーラインへ
導くクラス



定員 12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)

ホットプログラム
15:40～16:10

SPA利用・お着替え&お手続きご案内
17:00

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。



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

