

2025年7月5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	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		
14:30	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	定員 6名 14:30～受付開始
15:00		アンティグラビティ (ハンモック) 15:00～15:30
15:30		移動&準備(10分) 移動&準備(10分)
16:00		サーフエクササイズ 15:40～16:10
16:30		SPA利用・お着替え＆お手続きご案内 17:00
17:00		

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



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



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。

