

2025年7月31日(木)

「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	<p>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ラインへ 導くクラス</p> 
10:30	アンティグラビティ (ハンモック) 10:30~11:00	
11:00	移動&準備(10分)	
11:30	サーフェクササイズ 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		定員 6名
15:00		14:30~受付開始
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		ホットプログラム 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) 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> 