

# メガロス日比谷シャンテ 7/29(月) マシンピラティス体験会スケジュール

<div style="background-color: #e0f2f1; padding: 5px;"> <b>グループマシンピラティス</b>                      &lt; 女性限定クラス 各定員11名 &gt;                 </div>		<div style="background-color: #e0f2f1; padding: 5px;"> <b>マシンピラティスパーソナル</b>                      &lt; 男性も参加可能 各定員1名 &gt;                 </div>	
10:00	10:00 check in	10:00	
11:00	10:30~11:15 マシンピラティス45	11:00	
12:00		12:00	
13:00		13:00	
14:00		14:00	メガロスの「MEGALOS Reformer Pilates」は、ピラティスマシン(リフォーマー)を使用し、 運動習慣がない方から、 より強度の高いレッスンを求める上級者まで 運動能力に合わせた 多彩なレッスンをご用意しております。
15:00		15:00	また音楽に合わせて行うので、運動が苦手な方でも、音楽を楽しみながら自然とカラダを動かし
16:00		16:00	
17:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;">                         ご参加の際は、グリップ(すべり止め)付き靴下のご準備をお願いいたします                     </div>	17:00	
18:00		18:00	18:00~18:45 パーソナル体験
19:00	18:30~19:15 マシンピラティス45	19:00	19:00~19:45 パーソナル体験
20:00	19:45~20:30 マシンピラティス45	20:00	
21:00		21:00	
	21:30 check out		