

メガロス日比谷シャンテ 12/5(木)無料見学・体験会スケジュール

午前の部 11:00~11:45(スタジオレッスンのみ)

午後の部 17:30~20:30

午前の部 チェックイン・10:30

【グループマシンピラティス】

11:00~11:45

やさしいマシンピラティス45

音楽に合わせて上半身・下半身の細かな筋肉を動かし

アプローチをかけていくプログラム

姿勢改善・肩こり腰痛改善・柔軟性向上したい方におススメ！！

初めての方におススメ

午前の部 チェックアウト・12:30

午後の部 チェックイン・17:30

マシンジム

スタジオ

パーソナル

17:30

18:00

19:00

20:00

21:00

18:00~18:30

マシンピラティスパーソナル

1名限定

【グループマシンピラティス】

18:30-19:00

やさしいマシンピラティス30

【ホットヨーガ】

19:20-19:50

やさしいホットヨーガ

寒くなるこれからの時期に

おすすめ！

19:30~20:00

マシンピラティスパーソナル

1名限定

見学・体験会
17:30~20:30

完全予約制

(男性はサウナ・お風呂利用可)

トレーニング初心者でも安心！
目的に合わせてご案内します★

午後の部 チェックアウト・20:30