

メガロス日比谷シャンテ

1/29(水)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】

初めての方におススメ

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！！

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A

スタジオB

パーソナル

17:30

18:00

19:00

20:00

21:00

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★

【ホットヨーガ】

18:30~19:00
やさしいホットヨーガ

【脂肪燃焼系トランポリン】

19:30~19:45
TOBIPPA

【脂肪燃焼系暗闇ボクシング】

18:30~18:50
VOLTBOX

【グループマシンピラティス】

19:20~19:50
やさしいマシンピラティス

18:00~18:30
マシンピラティスパーソナル
1名限定

19:00~19:30
マシンピラティスパーソナル
1名限定

午後の部 チェックアウト・20:30