

メガロス日比谷シャンテ

7/29(火)無料見学・体験会スケジュール

午前の部 11:00～14:00 (スタジオレッスン・見学のみ)

午後の部 17:30～20:30

午前の部 マシンピラティス参加者チェックイン・10:30

【見学会】

【グループマシンピラティス】

完全予約制

- ① 11:00～12:00
- ② 12:00～13:00
- ③ 13:00～14:00

【女性限定】

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 マシンピラティス参加者チェックアウト・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

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★

【脂肪燃焼系暗闇ボクシング】

18:30～18:50
VOLTBOX

【脂肪燃焼系トランポリン】

19:00～19:15
TOBIPPA

【グループマシンピラティス】

【女性限定】
19:30～20:00
やさしいマシンピラティス

18:00～18:30
マシンピラティスorマシンパーソナル
1名限定

19:00～19:30
マシンピラティスorマシンパーソナル
1名限定

午後の部 チェックアウト・20:30