

ゴールデンウィーク 特別スタジオイベント!!

ポールで姿勢改善

～猫背、反り腰、骨盤矯正、可動域を広げパフォーマンスの向上～

千葉美穂インストラクター



日時：5月1日（木）

10：00～10：45（45分）

スタジオB 定員：30名

料金：880円（税込）



ストレッチやヨガでは動かせない体幹深部の筋肉を一度に緩ませるクラスです。特に、体の中心である背骨や骨盤をサポートしている筋肉をほぐし、姿勢改善をしていきます。
◎是非、体の変化を体感しに参加してみてください。

★姿勢が悪くなる事で引き起こされている体の痛みの解消から、日頃アクティブ系、ウェイトトレーニングを中心の方も体のバランスが整う事でパフォーマンスの向上に繋がります!



リンパ流し ～疲労回復・免疫力アップ～

周田洋子インストラクター

日時：5月3日（土）

17：00～17：30（30分）

スタジオB 定員：30名

料金：550円（税込）

青竹で身体をほぐしつつ
自身の手を使って部位別にリンパを流し
疲労回復や免疫力向上など
身体のケアに繋がっていくクラスです♪
是非ご参加ください!



【受付期間】：4/15(火)11：00～各イベントレッスン開催日の前営業日20時まで

二次元コードまたはホームページのURLよりご予約ください。

※クレジット決済のみでのご案内となります。

【注意事項】：ご予約イベントの3営業日前までのキャンセル受付で手数料¥550（税込）差し引いた金額をご返金。※550円（税込）のイベントについては返金なし

時間外会員種別・外部・他店会員（メガロスゴールド会員以外）の方は

当日、別途施設利用料¥1,100（税込）のお支払いがメインフロントにて必要です。

最少遂行に満たなかった場合レッスンの開催を中止させて頂く場合がございますのであらかじめご了承ください。

ゴールデンウィーク 5/6 (火・祝) Special Event!

芦谷/小机/和佐

Group Blast45

11:00-11:45 定員:32名
料金:1,100円(税込)



芦谷/土居/伊藤

Group Fight45

12:15-13:00 定員:42名
料金:1,100円(税込)



ゴールデンウィークの締めくくりにぴったり！
皆さまのご参加をお待ちしております★

【受付期間】：4/15(火)11:00～各イベントレッスン開始1時間前まで

二次元コードまたはホームページのURLよりご予約ください。

※クレジット決済のみでのご案内となります。

【注意事項】：ご予約イベントの3営業日前までのキャンセル受付で

手数料¥550(税込)差し引いた金額をご返金。

時間外会員種別・外部・他店会員(メガロスゴールド会員以外)の方は

当日、別途施設利用料¥1,100(税込)のお支払いがメインフロントにて必要です。

最少遂行に満たなかった場合レッスンの開催を中止させて頂く場合がございますのであらかじめご了承ください。

