

メガロスルフレ相模大野 無料体験レッスン開催！

Reformer Pilates (グループマシンピラティス)

身体を「リフォーム」するためのピラティスマシン
(リフォーマー) を使用し、音楽に合わせて
ピラティスの動きを行う新しいクラス

姿勢改善
&
腰痛改善

柔軟性
&
筋力UP

バランス
&
安定性
向上

ホットヨーガ

38度前後のホット環境でヨガを行い、
芯から身体を温めるクラス

【日程】

- ・2月1・8・15・22 (日) 13:00~13:45 Total Basic
- ・2月7・14・21・28日(土) 13:05~13:50 Total Basic
14:20~15:05 Hip & Legs
18:30~19:15 ホットヨーガ・ベーシック
- ・2月17日 (火) 11:00~11:45 Total Basic
13:00~13:45 Total Basic

【定員】各3名 ※火曜日は休館日体験のため、7名

【お申込み方法】二次元バーコードよりお申込みください。

ピラティス：マシン利用時の安全を考慮し、滑り止め付き靴下の着用が必須でございます。
※店頭でもご購入いただけます。

ホットヨーガ：バスタオルのご準備お願ひいたします。※店頭でレンタル可能でございます。
また体験はおひとり様1回のみございます。

レッスンの前後1時間はジム（男女共用）とスパがご利用いただけます。

火曜日のレッスンは、ピラティスのみご利用いただけます。

通常レッスン枠のため定員が埋まっている場合は、別日程のご体験をお願いする場合がございます。
上記日程以外でもご体験を承っております。

