

メガロスフレ相模大野 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】

- | | | |
|-------------------|-------------------|--------------|
| ・3月1・8・15・22 (日) | 13 : 50 ~ 14 : 35 | waist |
| ・3月7・14・21・28日(土) | 13 : 05 ~ 13 : 50 | Total Basic |
| | 14 : 00 ~ 14 : 45 | Hip & Legs |
| | 18 : 30 ~ 19 : 15 | ホットヨーガ・ベーシック |
| ・3月17日 (火) | 11 : 00 ~ 11 : 45 | Total Basic |
| | 18 : 45 ~ 19 : 30 | 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をお願いいたします。※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回のみでございます。

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。