

メガロスフレ相模大野 無料体験レッスン開催！

レッスンの前後で
マシンジム・スパも
ご利用いただけます。

Reformer Pilates (グループマシンピラティス)

ホットヨーガ

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

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

姿勢改善
&
腰痛改善

柔軟性
&
筋力UP

バランス
&
安定性
向上

【日程】

5月2・9・16・23・30日 (土)	13:05~13:50 Total Basic
	18:30~19:15 ホットヨーガ・ベーシック
5月3・10・17・24・31日(日)	17:00~17:45 Total Basic
5月11・18・25日 (月)	19:30~20:00 ホットヨーガ・ベーシック
5月7・14・21・28日 (木)	19:30~20:15 Hip & Legs

【定員】各3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。

ジム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。※通常体験は1回1,000円（税込）