

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

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。

【日程】

8月3・17・24・31 (月)

19 : 30~20 : 00 ホットヨーガ・ベーシック

8月19・26日 (水)

19 : 00~19 : 45 Total Basic

8月20・27日 (木)

13 : 20~14 : 05 Total Basic

8月1・22・29日 (土)

13 : 05~13 : 50 Total Basic

18 : 30~19 : 15 ホットヨーガ・ベーシック

8月2・23・30日 (日)

13 : 50~14 : 35 Waist

【定員】各2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、5本指かつ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。※上記以外の通常体験は1回1,000円（税込）