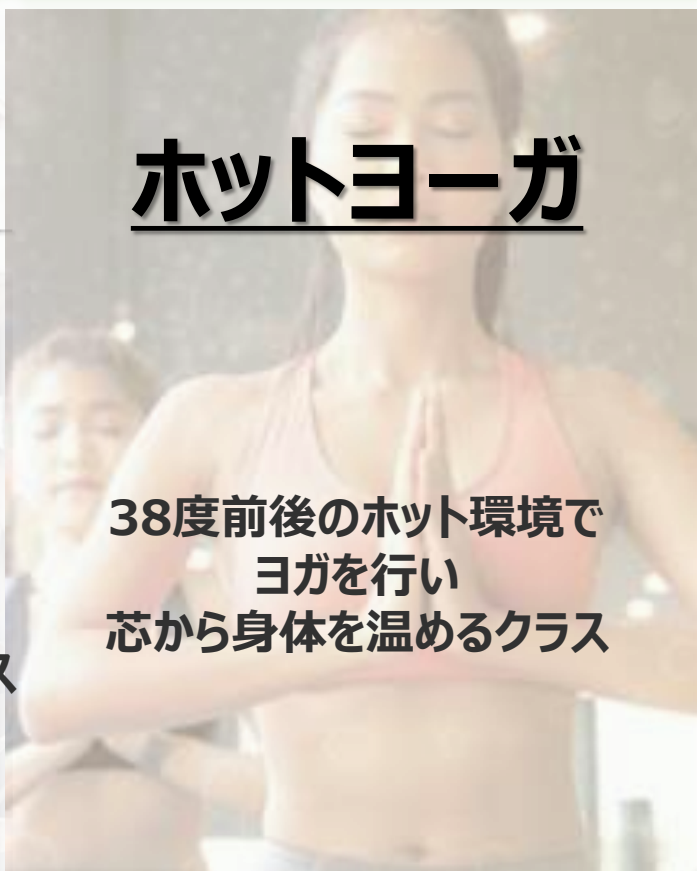


グループマシンピラティス・ホットヨーガ 無料体験レッスン開催！



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



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



マシンジム見学・体験

レッスン前後に
マシンジム見学・体験を
お選びいただけます。

【日程】

11月2・9・16・30日(月)	19：30～20：00	ホットヨーガ・ベーシック
11月4・11・18・25日(水)	13：30～14：15	ホットヨーガ・ベーシック
11月5・12・19・26日(木)	19：30～20：15	マシンピラティス
11月6・13・20・27日(金)	10：00～10：45	マシンピラティス
11月7・14・21・28日(土)	18：30～19：15	ホットヨーガ・ベーシック
11月1・8・15・22・29日(日)	17：00～17：45	マシンピラティス

【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。
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。（有料）
マシンジム：体験の場合、室内シューズのご準備をお願いいたします。

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。

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）