

# 2月11日(火・祝)無料体験Day

	2階スタジオA	3階スタジオB	マシジム	ピラティス	プール	
9:00	9:00-10:00 ミライスクール キッズ (3歳~小学1年生)	ご体験者のみ参加可能 9:50-10:30 転ばないカラダ作りスクワット				
9:30						
10:00				パーソナル ピラティス体験 ※女性限定 50分3,850円 (税込)	10:00-12:00 ファミリー遊泳 プール開放!!	10:30
10:30	10:10-11:10 ミライラン (小学3年生~ 中学1年生)	10:45-11:45 ベビーミライク (4か月~3歳)	10:30-11:00 初めの方運動教室 (定員3名)			11:00
11:00	ご体験者のみ参加可能					11:30
11:30	11:30-12:00 GroupFight					12:00
12:00			12:00-12:30 初めの方運動教室 (定員3名)			12:30
12:30	ご体験者のみ参加可能	ご体験者のみ参加可能				13:00
13:00	13:00-13:40 転ばないカラダ作りスクワット	13:00-13:20 VOLTBOX				13:30
13:30	ご体験者のみ参加可能					14:00
14:00	14:00-14:40 転ばないカラダ作りスクワット		14:00-14:30 初めの方運動教室 (定員3名)			14:30
14:30		ご体験者のみ参加可能				15:00
15:00	15:00-16:00 ミライスクール キッズ (3歳~小学1年生)	15:00-15:20 VOLTBOX		パーソナル ピラティス体験 ※女性限定 50分3,850円	15:00	
15:30					15:30	
16:00	16:00-17:00 ミライスクール ジュニア (年長~小学3年生)				16:00	
16:30					16:30	
17:00	■マシジム/プール 16:50 CLOSE レギュラー会員 24レギュラー会員 チェックアウト17:00					17:00
17:30					17:30	

ご紹介者様がいらっしゃる場合に限り  
会員様も施設利用可能です

## ~プログラム紹介~

**初めの方運動教室とは...**  
運動目的に合わせたマシン、または  
フリーウェイトトレーニングを  
ご案内いたします。  
**パーソナルピラティスとは...**  
完全プライベート空間での  
マンツーマンレッスン。  
初心者大歓迎です

**VOLTBOXとは...**  
サンドバックを使用し、音に合わせて  
ボクシングのパンチ動作で汗を流す  
トレーニングクラス。  
※脂肪燃焼・心肺機能向上  
**転ばないカラダ作りスクワットとは...**  
スクワット動作等での足腰強化×認知予防  
をテーマにした運動を行います  
音に合わせて  
ボクシングの動きで汗を流す  
トレーニングクラス。  
※脂肪燃焼・心肺機能向上

## ご予約方法

- ・お電話 (044-870-0300)
- ・店頭申し込み
- ・または下記二次元バーコードよりお申し込みください。

