

MEGALOS_Reflet

マシンビラティスプログラム名	強度	内容	ご利用案内
Total Basic	★ ★	マシンビラティスの『基本の動き』を丁寧に 上半身・下半身の細かな筋肉にアプローチをかけていくプログラム	・マシンビラティスのグループレッスンにご参加される方は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となります。 ※着用されていなかった場合レッスンご参加をお断りいたします。 ・レッスン開始後の途中入退場はご遠慮ください