

1月24日(金) ~ONE DAY TRIAL~

体験者様と同伴で、会員の皆様もご利用いただけます♪

【第一部】10:00-13:30 ※マシン利用13:00まで

【第二部】18:30-22:00 ※マシン利用21:30まで

		スタジオ	マシンジム
10:00			 <p>全ての予約はこちらから!</p>  <p>リラクゼーションストレッチ体験 ①12:00-12:10 ②12:15-12:25 ③12:30-12:40 ④12:45-12:55 こちらのみ当日予約承ります</p>
10:30	10:30-10:50 ストレッチ20		
11:00			
11:30	11:15-12:00 REBORNSスクール シニア向け健康増進プログラム		
12:00		<p>REBORNS SCHOOL ~リボーンズスクールとは?~ リズム運動や様々な道具を使用し、関節周辺を動かしながら 全身運動で汗をかいていきます。</p>	
12:30			
13:00	<p>第一部 チェックイン10:00、チェックアウト13:30 ※マシン利用13:00まで</p> <p>第二部 チェックイン18:30、チェックアウト22:00 ※マシン利用21:30まで</p>		
18:30			<p>●18:30-21:30</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フリーウェイト(パワーラック) ・マシンピラティス ・ランニングマシン ・その他たくさんございます! <p>専属のコーチがサポートします</p>
19:00			
19:30	<p>【暗闇ボクシング】 19:30-19:50 VOLTBOX</p>		
20:00		<p>ボディメイク講座 20:00-20:30 限定5名様</p>	
20:30			
21:00			
21:30			<p>MEGALOS</p>