

メガロスルフレ立川南

店舗情報		
営業時間	月曜日 - 金曜日	9:00 - 23:00
	土曜日	8:00 - 20:00
	日曜日	8:00 - 18:00
休館日	毎週火曜日・夏期休館日・年末年始	

マシンビラティスプログラム名	強度	内容	備考
Stretch Flow	★	身体を伸ばすことにフォーカスし、関節周りの可動域を広げながら美しい身体へと導くクラス	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。
Total Basic	★★	マシンビラティスの『基本の動き』を丁寧に行い 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	
Total Advance	★★★★	ダイナミックな動きで、効率的にカラダのバランスを整え よりしなやかで美しいボディラインを目指すプログラム	
Hip & Legs	★★★	お尻と脚に向けて集中的に働きかけるプログラム	
Waist	★★★	腹部とウエストラインを引き締めるプログラム	

