

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 - 21:00
	土曜日	8:00 - 20:00
	日曜日	8:00 - 18:00
休業日	毎週火曜日、夏期休館日、年末年始	

マシン・プログラムの名前	強度	内容	備考
Total Basic	★★	マシン・プログラムの「基本の動き」を丁寧に！上半身・下半身の細かい筋力にアプローチがメインのプログラム	マシン・プログラムのグループセッションに参加される方は 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 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、よりなるやがて美しいボディラインを目指すプログラム	
Hip & Legs	★★★	お尻と脚にだけ集中して働きかけるプログラム	
Waist	★★★	腹筋とエクササイズを引く明確なプログラム	
Back & Arms	★★★	背中と二の腕にフォーカスしたプログラム	
Reformer Active	★★★★★	リフォーマーエクササイズと自重エクササイズを行い、短時間でエネルギー消費を目指すクラス	

