

【暫定版】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 - 22:00
	土曜日		8:00 - 20:00
	日曜日祝日		8:00 - 18:00
休業日	毎週火曜日、夏季休業日、年末年始		

マシンビラティスプログラム名	強度	内容	備考
Total Basic	★★	マシンビラティスの基本の動きと徒手で行い 上半身・下半身の細かな筋肉にアプローチを行っているプログラム	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。
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高いレベルのデザインを目指すプログラム	
Hip & Legs	★★★	お尻と脚に効く集中的に働きかけるプログラム	
Waist	★★★	腹部とコアトレーニングを引締めるプログラム	
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標とするクラス	

