MEGALOS Reflet EBISU Time Line For Studio

2024年3月31日(日)
無料体験会プログラム

※ご体験者様向け専用クラスのため、会員外のお客様のみのご利用となります。※

体験予約TEL：03-3710-9200

体験会プログラム

	1部 10:00～12:30	2部 14:30～17:00
10:00	定員　12名 10:00～受付開始	
10:30	アンティグラビティ（ハンモック） 10:30～11:00	
11:00	移動＆準備(10分)	
11:30	ホットヨガ 11:10～11:40	
12:00	お着替え＆お手続きご案内 ～12：30	
12:30		
13:00		
13:30		
14:00		
14:30		定員　12名 14:30～受付開始
15:00		アンティグラビティ（ハンモック） 15:00～15:30
15:30		移動＆準備(10分)
16:00		サーフエクササイズ 15:40～16:10
16:30		お着替え＆お手続きご案内 ～17：00
17:00		
17:30		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		
20:30		

ホットヨガ
温度38度湿度65%の空間で
ヨガのテイストを楽しむクラス。

アンティグラビティ（ハンモック）
ハンモックを利用し、全身を動かしながら、
重力から解放される感覚を楽しむクラス。
リラックス効果や血行促進、
ホルモンバランスを
整える効果が期待できます。

サーフエクササイズ
不安定なサーフボードの上でサーフィンの
全身運動を行うことで
体幹を強化できるプログラム