



2024年4月30日(火) 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

	1部 10:00~12:30	2部 14:30~17:00	
	定員 12名		
10:00	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	ホットヨガ 温度38度湿度65%の空間で ヨガのテストを楽しむクラス。 	体験会プログラム
11:00	移動&準備(10分)		
11:30	サーフエクササイズ 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	
15:00		14:30~受付開始	
15:30		アンティグラビティ (ハンモック) 15:00~15:30	
16:00		移動&準備(10分)	
16:30		ホットヨガ 15:40~16:10	
17:00		お着替え&お手続きご案内 ~17:00	
17:30			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 
18:30	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。 		
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			