

2024年5月31日(金) 500円体験会プログラム

※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 13:30~16:00	2部 18:30~21:00
	定員 12名	
13:30	13:30~受付開始	
14:00	アンティグラビティ (ハンモック) 14:00~14:30	マシンピラティス 14:00~14:30
14:30	移動&準備(10分)	移動&準備(10分)
15:00	サーフエクササイズ 14:40~15:10	
15:30	SPA利用・お着替え&お手続きご案内 ~16:00	
16:00		
16:30		
18:30	定員 12名	
19:00	18:30~受付開始	
19:30	アンティグラビティ (ハンモック) 19:00~19:30	マシンピラティス 19:00~19:30
20:00	移動&準備(10分)	移動&準備(10分)
20:30	サーフエクササイズ 19:40~20:10	
21:00	SPA利用・お着替え&お手続きご案内 ~21:00	
21:30		
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		
	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	
	Reformer Pilates (マシンピラティス) ピラティスマシンを使いながら身体を 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	

