



# 2024年5月25日(土) 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 10:30~13:00	2部 14:30~17:00	
	<b>定員 12名</b>		
10:30	10:30~受付開始		
11:00	アンティグラピティ (ハンモック) 11:00~11:30	マシンピラティス 11:00~11:30	
11:30	移動&準備(10分)	移動&準備(10分)	
12:00	<b>サーフェクササイズ 11:40~12:10</b>		<b>サーフェクササイズ</b> 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 
12:30	SPA利用・お着替え&お手続きご案内 ~13:00		
13:00			
14:30	<b>定員 12名</b>		
15:00	14:30~受付開始		
15:30	アンティグラピティ (ハンモック) 15:00~15:30	マシンピラティス 15:00~15:30	
16:00	移動&準備(10分)	移動&準備(10分)	
16:30	<b>サーフェクササイズ 15:40~16:10</b>		
16:30	SPA利用・お着替え&お手続きご案内 17:00		
17:00			
17:30	<b>アンティグラピティ (ハンモック)</b> 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。 		<b>Reformer Pilates (マシンピラティス)</b> 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プログラム。 