

メガロス日比谷シャンテ 5/29(水)マシンピラティス体験会スケジュール

	9:30 check in	
10:00	<各定員10名>	<div data-bbox="826 331 1407 421" data-label="Section-Header"> <h3>MEGALOS HIBIYA マシンピラティス 2024年6月スタート</h3> </div> <div data-bbox="842 443 1385 533" data-label="Text"> <p>全9種のマシンピラティスレッスンが スタート！</p> </div> <div data-bbox="842 577 1385 667" data-label="Text"> <p>姿勢改善や肩こりや腰痛などの 身体の不調のケアに効果が期待できます。</p> </div> <div data-bbox="826 689 1407 958" data-label="Text"> <p>メガロスの 「MEGALOS Reformer Pilates」は、 ピラティスマシン(リフォーマー)を使用し、 運動習慣がない方から、 より強度の高いレッスンを求める上級者まで 運動能力に合わせた多彩なレッスンをご用意 しております。</p> </div> <div data-bbox="842 1034 1375 1115" data-label="Text"> <p>ご参加の際は、グリップ(すべり止め)付き 靴下のご準備をお願いいたします</p> </div> <div data-bbox="833 1137 1391 1787" data-label="Image"> </div>
11:00	10:15~11:00 マシンピラティス45	
12:00		
13:00	13:00~13:45 マシンピラティス45	
14:00		
15:00		
16:00	16:00~16:45 マシンピラティス45	
17:00		
18:00		
19:00	18:30~19:15 マシンピラティス45	
20:00	19:30~20:15 マシンピラティス45	
21:00	20:45 check out	