



8/9(月・祝)

## メガロス三鷹スポーツフェスティバル開催

### ◆レッスン体験◆

スタジオご予約はコチラ！↓

話題の暗闇エクササイズ大集合！！  
音楽と動きに集中する短時間ワークアウト！！  
※詳細は裏面をご覧ください※



### ◆パーソナルトレーニング体験◆

パーソナルご予約はコチラ！↓

一人ひとりの目的に合わせたトレーニング指導で  
皆様の【なりたい自分】をサポートします！  
是非一度ご体験ください！



当該施設の利用経験がある方はご体験いただけません。

MEGALOS

# メガロス三鷹 タイムスケジュール

## 2021年8月9日（月・祝）スポーツフェスティバル

	スタジオA	マシンジム
9:00	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p><b>・VOLTSKIP</b> 心地よい音楽と暗闇の中で、 光る縄跳びを使用した、 ロープスキップエクササイズ！</p> </div> <p><b>・VOLTSWEAT</b> 暗闇の中でCOOLな音楽に背 中を押されながら、様々な ツールを使用したインターバ ルトレーニング！</p>	
10:00		
11:00		<p><b>【事前予約制】</b></p> <p style="background-color: yellow;">パーソナルトレーニング体験 11:00～11:30</p>
	<p><b>【定員17名】</b> VOLTSKIP 11:30～11:45</p>	
12:00	<p><b>【定員17名】</b> VOLTSWEAT 12:00～12:15</p>	<p><b>【事前予約制】</b></p> <p style="background-color: yellow;">パーソナルトレーニング体験 12:00～12:30</p>
13:00	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p><b>・VOLTHIP</b> バンドを使用し、10分間お尻 のみを刺激する ヒップエクササイズ！</p> </div> <p><b>・VOLTCORE</b> 心地よい音楽と暗闇の中で、 10分間コアのみを 刺激するエクササイズ！</p>	<p><b>【事前予約制】</b></p> <p style="background-color: yellow;">パーソナルトレーニング体験 13:00～13:30</p>
14:00		<p><b>【事前予約制】</b></p> <p style="background-color: yellow;">パーソナルトレーニング体験 14:00～14:30</p>
		<p><b>【定員17名】</b> VOLTSKIP 14:30～14:45</p>
15:00	<p><b>【定員17名】</b> VOLTHIP 15:00～15:10</p>	<p><b>【事前予約制】</b></p> <p style="background-color: yellow;">パーソナルトレーニング体験 15:00～15:30</p>
	<p><b>【定員17名】</b> VOLTSWEAT 15:30～15:45</p>	
16:00	<p><b>【定員17名】</b> VOLTCORE 16:00～16:10</p>	
17:00		