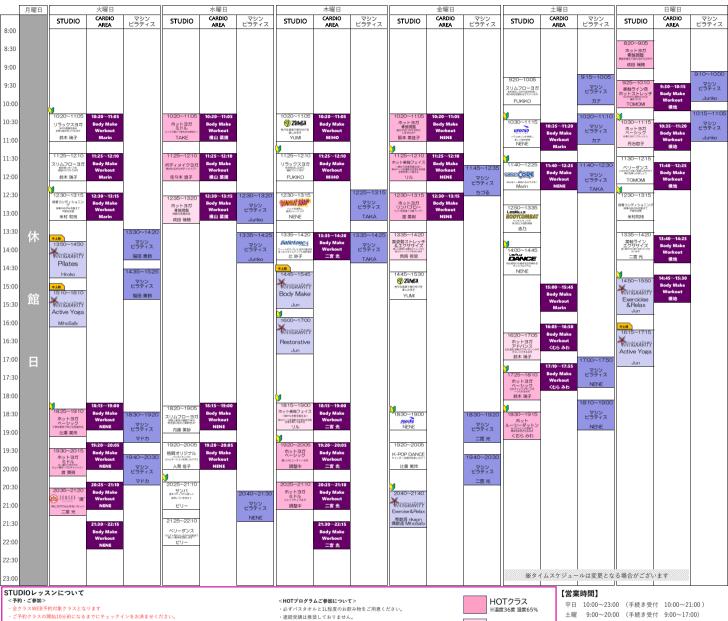
2025年11月~ タイムスケジュール



- ・クインがされていない 場合は自動キャンセルとなります
- ご遠慮いただいております。 (緊急時は除く)
- アエッグインのでもいいない場合は日朝ヤヤンでルでなります。 レッスと開始に分称を過ぎてからのご予約は直前予約ページよりお願いします。 予約が無い場合はご参加いただけません レッスン開始後の途中入退室は安全上の理由ならびに他のお客さまのご迷惑となる為、

Body Make Workout

トレーナーが皆様のトレーニングを毎回しっかりサポートするので初心者の方も安心し てご参加いただけます。 経験者の方も筋力アップ・体力向上・脂肪燃焼が期待できます。 ワークアウトプランの方がご参加いただけるクラスです。

ハンモッククラス(アンティグラビティ)

ら体幹やバランス感覚を鍛えていくクラスまで幅広い目的に合わせてご参加いただけます。 ハンモック×マシンビラティスプランの方がご参加いただけるクラスです。

連続受講は推奨しておりません。気分のすぐれない場合はご参加をお控えください。

ハンモックトマンンピラティスブランの方がご参加いただけもクラスです。 米酸のこと目裏が関れるウェアでご参加ください。 米酸なしのウェアの場合はレンタルをご利用頂くか、レッスンのご参加をお断りする場合がござい ます。切ったりとした下着やウェアを身につけること、体にフィットしたズボンの着用をお勧め いたします。 米アクセサリーは安全上の問題、またハンモックを傷つける可能性がある為めず外して行って下さい。

(時計、指輪、ネックレス、ピアス/イヤリング、プレスレット等全て)



中上級クラス 「ヴァンパイア」「パッド」の ポーズがスムーズに出来る方が対象



ライトクラス ※温度が低めのHOT環境

初めての方でも安心して ご参加いただけるクラス

平日 10:00~23:00 (手続き受付 10:00~21:00) 土曜 9:00~20:00 (手続き受付 9:00~17:00) 日祝 8:00~18:00 (手続き受付 9:00~17:00)

休館日 毎週月曜日

※電話受付は手続き受付時間内にて承ります。

マシンピラティス

- ・ ・ 初級者を対象に、運動への理解と全身をまんべんなく使うプログラムです。 がある。 表別ない。 全勢改善、ストレスや破労原の軽温等が期待され、日常生活の質の向上を目指します。 年齢問わず、運動初心者の方にも参加いただけます。 ハンモック×マシンピラティスブランの方がご参加いただけるクラスです。

※ご参加の際は滑り止めの付いた靴下(お持ちでない方は過常の靴下)をご用意ください。

マシンピラティスクラス

