

# マシンピラティス体験会のご案内

いつもジェクサー・フィットネス&スパ 24 新宿をご利用いただき誠にありがとうございます。  
ございます。

2024 年 12 月から「マシンピラティス」を導入いたします。

サービス開始に先がけ、11 月より先行して無料体験会を開催いたします。

## 【無料体験会 概要】

開催期間：11 月 11 日(月)～11 月 30 日(土)

予約開始：11 月 2 日(土)10 時より受付

予約方法：ジェクサーWEB サービスよりご予約ください

## 体験会タイムスケジュール

11月	11・18・25日	-	13・20・27日	21・28日	-	23・30日	-
	月	火	水	木	金	土	日
9時				9:30-10:20	休館		
10時			10:00-10:50	10:40-11:30			
11時			11:10-12:00			11:30-12:20	
12時							
13時	13:20-14:10			13:00-13:50		13:00-13:50	
14時	14:30-15:20			14:10-15:00			

## 【予約方法など】

- ・ジェクサーWEB サービスログイン後、以下の手順でご予約ください。  
「イベント」→「イベント予約」→「同意」→ 講座コードを入れず「次へ」  
→ 店舗を「ジェクサー新宿」にしてご希望日時を選択
- ・各回 50 分、定員 4 名、女性の会員様のみご参加になれます。
- ・開始 10 分前に 3 階ピラティススタジオ(現バイクスタジオ)にお越しください。
- ・裸足、または滑り止めのついた靴下をお履きのうえご参加ください。
- ・体験会はお一人様 1 回までとなります。

# マシンピラティス会員募集のご案内

訂正：月会費概要に誤りがございました。お詫びして訂正いたします。申し訳ございません。

(下記【マシンピラティス会員 概要】記載の通り金額を訂正)

いつもジェクサー・フィットネス&スパ 24 新宿をご利用いただき誠にありがとうございます。

2024年12月スタートの「マシンピラティス」が受講できる会員登録を

**11月11日(月)10時より募集開始 (ジェクサー会員様はフロントにて受付)**

いたします。

無料体験会のご参加とあわせて会員登録もご検討ください。

## 【マシンピラティス会員 概要】

月会費：月4回 19,030円(税込) | 月8回 33,330円(税込)

※ビューカード会員特典 (毎月の月会費 330円割引) あり

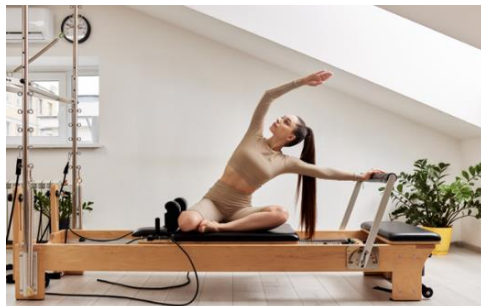
※ジェクサー会員は入会金免除

内 容：1回 50分、定員 4名、女性限定

利 用：あらかじめ日時が設定された予約可能なレッスンを、お好きな時間にご予約できます。都合が悪くなった場合はキャンセルが可能です。

※12月以降のレッスンスケジュールは11月上旬にお知らせいたします。

マシンピラティスとは、「リフォーマー」と呼ばれる専用マシンを使用して下記のような効果が期待できるエクササイズ・トレーニングです。



※イメージ

- ・姿勢改善によるボディラインの変化
- ・腹圧の強化や骨盤位置改善によるお腹周りのシェイプアップ
- ・体幹の安定、筋肉の動作が正確になることにより怪我の防止
- ・筋力と柔軟性の向上