

マシンピラティス体験会のご案内

平素より当施設をご愛顧いただき誠にありがとうございます。
表題の件につきまして、下記日程にてマシンピラティス体験会を開催致します。

予約開始：2024年12月26日(月)10時～

実施日時：2025年1月11日(土)～1月31日(金)

体験料金：無料 ※個人アカウントより予約制

体験会スケジュール(クラス追加・変更の可能性がございます)

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30			2025年1月15-22-29日 13:00～13:50 マシンピラティス BASIC 高田早織		2025年1月17-24-31日 12:30～13:20 マシンピラティス BASIC 佐々木茜		2025年1月12-19-26日 12:30～13:20 マシンピラティス BASIC まい
13:00							
13:30			2025年1月15-22-29日 14:10～15:00 マシンピラティス BASIC 高田早織		2025年1月17-24-31日 13:40～14:30 マシンピラティス BASIC 佐々木茜		
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							2025年1月12-19-26日 17:00～17:50 マシンピラティス BASIC まい
17:30							
18:00				2025年1月16-23-30日 18:00～18:50 マシンピラティス BASIC まい			
18:30							
19:00	2025年1月20-27日 19:00～19:50 マシンピラティス BASIC Yuki			2025年1月16-23-30日 19:10～20:00 マシンピラティス BASIC まい		2025年1月11-18-25日 19:00～19:50 マシンピラティス BASIC Yuki	
19:30		1/13(月・祝日) 体験会実施なし					
20:00	2025年1月20-27日 20:10～21:00 マシンピラティス BASIC Yuki					2025年1月11-18-25日 20:10～21:00 マシンピラティス BASIC Yuki	
20:30							
21:00							
21:30							

体験会お申込み方法と参加案内について

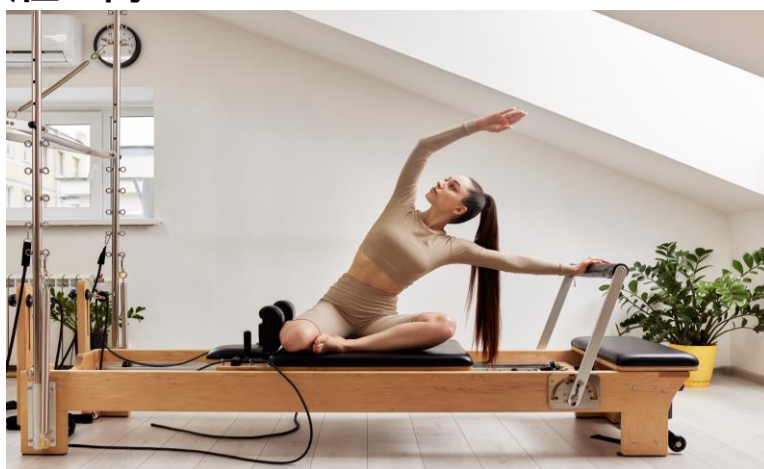
個人アカウントメニュー画面より「イベント」→「イベント予約」→「同意」
→講座コードを入れず「次へ」→店舗を「ジェクサー新小岩」にしてご希望日時を選択

- ・各クラス定員4名、レッスン時間は50分となります。
- ・レッスンは女性専用となります。
- ・予約時間10分前にピラティスルーム(Aスタジオ奥)にお越しください。
- ・滑り止めのついた靴下、または裸足での実施となります。
- ・体験クラスは全て同じ内容での実施となります。お一人様1回の受講でお願い致します。

マシンピラティス会員のご案内

マシンピラティスとは「リフォーマー」と呼ばれるマシンを使用して以下のような効果が期待できるエクササイズとなります。

- ・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



※イメージ

マシンピラティス会員のご案内

- ご入会受付開始： 2025年1月11日(土)10時～
- 料 金： 月会費制 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(3,300円)免除
- レッスン開始日： 2025年2月1日(土)
- レッスン形式： 最大4名の少人数制(女性専用)
- レッスン時間： 1レッスン50分
- 予約形式： 個人アカウントより希望日時でご予約が可能となります。
(一度に最大2枠までのご予約が可能です。)
- クラス設定： すべてのクラスが初心者向けのBasicクラスとなります。
中級者以上のクラスにつきましては今後のクラス状況に応じて増設予定となります。
※レッスンスケジュールは後日別途ご案内させていただきます。
またレッスンスケジュールは途中変更する場合がございます。
- 初めてマシンピラティスに参加する方を対象としたクラスが中心となります。
ぜひこの機会に体験会よりお気軽にお申込みください。