



プチホットヨガ プチホットピラティス 体験会



プチホット?

通常のホットヨガは、室温が 39 ~ 40℃前後、湿度が 55 ~ 65% の環境で行います。

メイカイクラブのプールサイドは、**室温が**

31 ~ 32℃前後、湿度が 55 ~ 65%です。身体に無理な負担をかけず適度に汗をかきながら行います。

服装は?

マルチスタジオでのヨガやピラティスと同じ服装でご参加いただけます。
レッスン後にプールをご利用される方は、水着の上にシャツや短パン等を着用してご参加ください。

日時 : 2月27日(火) 12:30 ~ 13:15 プチホットヨガ
担当 : 力武 美帆インストラクター (45分)

日時 : 2月27日(火) 18:00 ~ 19:00 プチホットヨガ
担当 : 鈴木 三千代インストラクター (60分)

日時 : 2月28日(水) 11:45 ~ 12:45 プチホットピラティス
担当 : 江原 枝里子インストラクター (60分)

日時 : 3月 3日(土) 11:15 ~ 12:15 プチホットピラティス
担当 : 伊藤 香織インストラクター (60分)

参加費 : 無料 ※別途、入館料及びフリーパスが必要となります。 **定員** : 各 20 名

申込期間 : 2018年2月14日(水) ~ 2月25日(日) 18:15 まで

申込方法 : メイカイクラブフロントにて先着順で受付けいたします。

持ち物 : 飲み物(少し多めに)、大きめのバスタオル(マットの上に敷いてください。)