

先行体験イベント 開催します！

無料

2026年

7月18日(土) ▶ 23日(木)

体験期間中、

インストラクターがそばで丁寧に導いてくれるから、

わかりやすく、安心して心地よく動けます。

ゆっくり呼吸して、体の声をきいてみる。

終わったあと、背筋がすっと伸びて、心まで軽くなる。

この一週間だけのマシンピラティス先行体験ウィークで、

“ととのう”時間を感じてみませんか？

< 期間中 おひとり様 2回まで受講可能 >

・女性限定 ・ホリデイスポーツクラブ姫路店の会員様限定
 ・運動するウェアでお越しください ・シューズ不要、ソックスを履く場合は滑り止めのあるもの

先行体験イベント 開催スケジュール

① 10:15-

② 11:00-

③ 11:45-

④ 12:30-

⑤ 13:15-

⑥ 14:00-

⑦ 14:45-

⑧ 15:30-

⑨ 16:15-

⑩ 17:00-

日曜日は
⑪まで

⑪ 17:45-

⑫ 18:30-

⑬ 19:15-

⑭ 20:00-

⑮ 20:45-

⑯ 21:30-

当日分・翌日分まで、
事前予約制

1クラス 30分間

予約台帳に会員番号を記入し、
セッティングの説明をしますので、
開始5分前までにお越しください。