

# 先行体験イベント 開催します！

無料

2026年

8月22日(土) ▶ 27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岡山店の会員様限定  
・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-  
⑪ 17:45-  
⑫ 18:30-  
⑬ 19:15-  
⑭ 20:00-  
⑮ 20:45-  
⑯ 21:30-

日曜日は  
⑪まで

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。