



sopraのお好きなレッスンを体験!

ご入会をご検討されている方に、

ぜひおすすめ。

居心地のよい空間を

ぜひ体験してみてください。

※グランデュオ蒲田店はホットヨガを実施していません。



体験レッスン

ジェクサー・リフレッシュスタジオ

・sopra グランデュオ蒲田店

ホットヨガやピラティスなど豊富なプログラムの中から、あなたのお好きなレッスンをご体験!



1,080(税込)円

ご利用の流れ



ゆったり動きたい方に『モナリザ』

リンパの流れが良くなるストレッチやマッサージを行い、むくみや冷えを解消させながらも、リラックス効果が得られるプログラム。体質改善し太りにくい代謝の良い身体を作っていきます。運動不足が気になったら、まずはゆったりとしたプログラムから始めてみませんか!?

初めてだけど、ストレッチだけでは少し物足りない方に『コリオスパイラル』

ゆったりとした音楽に合わせて、身体を動かしながらの簡単なストレッチを行います。手のひらサイズのボール(0.45g)を使用し伸びやかに動くことにより身体がほぐれていくのが感じられます。ストレッチですが、全身しっかり動かしていくので、汗もかくことができ、難しく複雑な動きは無いので安心してご参加下さい。



ご体験に関する
注意事項

※ご体験には事前予約が必要となります。お電話にてご予約ください。

※過去体験いただいた方はご利用いただけません。

※価格はすべて税込価格となります。

※予約状況によってはご予約出来ないプログラムもあります、スタッフにご確認ください。