

mon

tue

wed

thu

fri

sat

Pilates

ボディコンディショニング

10:00~11:00

CHISA

Pilates

ビギナー

10:00~11:00

KIYOMI

JAZZ

超入門

11:00~12:00

KIYOMI

リラックスヨガ

ヨガ初心者、体力に
自信がない方、
ストレスを感じる方
集中力を高めたい方
リラックス効果抜群です。

**リラックス
ヨガ**

11:15~12:15

CHISA

**プライベート
リフォーマー**

11:15~12:15

KIYOMI

Stretch

身体の硬い方でも
安心して
受講していただけます。
硬くなった筋肉を
しなやかに!
まずは自分の姿勢を確認!
使いすぎている筋肉を
ストレッチ!!

ストレッチ

11:45~12:45

JUNKO

JAZZ

前半はエクササイズ
ストレッチを。
後半は振付を
覚えて楽しく踊ります。
未経験の方も大歓迎です。

Pilates

入門

13:00~14:00

小東美菜子

**プライベート
リフォーマー**

12:30~13:30

CHISA

**プライベート
リフォーマー**

13:00~15:00

KIYOMI

**第2/第4
のみ**

**プライベート
リフォーマー**

15:00~16:00

KIYOMI

Ballet

ずっと美しく伸びた背筋に
しなやかな筋肉
のついた柔軟な体を
目指しませんか。
初めての方も気軽に
始めていただけるように
ゆっくり
レッスンを進めています。

Ballet

14:30~15:30

小東美菜子

**プライベート
リフォーマー**

16:00~17:00

小東美菜子

Pilates

ベーシック

19:40~20:40

NATSU

Pilates

身体の眠っている筋肉を
目覚めさせ
姿勢や動きの改善を
していきます。
運動の苦手な方や産後の
ママにもオススメです。

Pilates

ビギナー

20:10~21:10

TARO

**プライベート
リフォーマー**

20:50~21:50

NATSU

料金システム

チケット制: どのクラスでも受けていただけます。

4回・・・¥6,400

8回・・・¥10,400

チケット制(2ヶ月有効)5回・・・¥11,000

グループマット体験レッスン・・・¥1,000

ピラティスプライベートレッスン [完全予約制]

プライベートマット体験レッスン・・・¥5,500

シングル・・・¥6,500

チケット制(3ヶ月有効)5回・・・¥30,000

チケット制(6ヶ月有効)10回・・・¥55,000

ピラティスリフォーマーレッスン [完全予約制]

リフォーマー体験レッスン・・・¥7,500

シングル・・・¥8,500

チケット制(3ヶ月有効)5回・・・¥40,000

チケット制(6ヶ月有効)10回・・・¥75,000

- 各チケットの期限までに消化できなかったレッスンにつきましては返金致しかねます。
- ピラティスプライベートレッスンの当日キャンセルについて、いかなる場合も除き、全額御負担頂きます。
- 休会は6カ月まで可能。それ以降にお戻りの際は再入会費2500円が発生します。
- レッスン中の怪我や事故、盗難、駐車場内のトラブルにつきましては責任を負いません。

HP

