

# 有料プログラムスタート!

～人気インストラクターによる充実サポート～

## スキルアップヨガ

水曜17:00～17:45 担当:梶原

中～上級のポーズを習得して頂けるよう、細かくサポートします。



## 姿勢改善ピラティス

月曜15:10～16:10 担当:西野

正しい姿勢を手に入れ、美しい体作りをしていきましょう!



## コアコンディショニング+

土曜12:00～13:00 担当:小山

ポールを使ったピラティスメゾットにより身体を整えていきます。



## ダイエットヨガ & ピラティス

火曜12:25～13:10 担当:辻

ダイエットに効果的なポーズを多く取り入れていきます。



## ＼レッスン開始記念! 選べるお試しプラン! /

### ①お試し2ヶ月:通常6,600円/月→5,500円/月

- ・受付期間:9月22日(水)～9月29日(水)
- ・定員:各レッスン最大15名。定員になり次第受付終了。

### ②お試し体験:1回1,650円

- ・受付期間:10月1日(金)～10月31日(日)
- ※定員に空きがある場合のみ受け付けいたします。
- ※お1人様 各レッスンにつき1回までとなります。

お申し込み、  
お問い合わせは  
フロントまで!