

# 有料プログラム実施中！

～実力派インストラクターによる質の高いレッスン～

## 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！

※レッスン実施を一時中止しております。  
翌月開始のご契約のみ受付中です。



## 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。



【料金:1プログラム6,600円/月(税込) 定員15名】

さらに今なら！

## お試し1回体験！ 1回1,650円(税込)

試しに一度だけ参加することができる、期間限定のプランです。

正規ご契約をお悩みの方はぜひお気軽にご参加ください！

※レッスン開始15分前までフロントにてお申し込みいただけます。

※お1人様 各レッスンにつき1度までご利用頂けます。

※「姿勢改善ピラティス」は一時中止している為、正規ご契約のみとなります。