

セミパーソナルレッスンスター！

身体を変えたい人この指とまれ！

セミパーソナルレッスンとは定員4人の質の高い少人数制レッスンです。

セミパーソナルレッスン①腰痛、肩こり改善ピラティス 50min ¥1,500

姿勢と歩くフォームを改善し腰痛、肩こりを改善、予防するためのクラスです。
運動が得意でない人にもおすすめ！

5月9日(木) 10:05~10:55

5月24日(金) 10:05~10:55

5月31日(金) 10:05~10:55

セミパーソナルレッスン②スタイルアップピラティス 50min ¥1,500

身体のラインをきれいになりたい方、姿勢を改善したい方におすすめのクラスです。
ピラティスはじめての方もウェルカム！

5月16日(木) 19:35~20:25

5月28日(火) 20:05~20:55

セミパーソナルレッスン③アスリートピラティス 50min ¥1,500

スポーツ障害、外傷予防、競技パフォーマンスを上げたい方におすすめのクラスです。
初めての方大歓迎ですが強度はやや高いのでお覚悟を！

5月9日(木) 20:05~20:55

5月21日(火) 19:05~19:55

GWスペシャル セミパーソナルピラティス体験会！！

何度参加しても ¥1,000

この機会に是非ご体験ください！ 定員4名

4月29日(月) 11:05~11:55

4月30日(火) 10:05~10:55

5月1日(水) 14:05~11:55

5月3日(金) 15:35~16:25

予約制となっております。
ご興味ある方はお気軽に
ご相談ください！