

9月のTIME SCHEDULE

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
10					
11					
12	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">プライベートピラティス <small>あなたを養える、あなたのためのピラティス</small></p> <p style="text-align: center;">曜日時間・目的・レッスン内容をあなたの内容ですべてカスタマイズ</p> <p style="text-align: center;">あなたの身体チェック→目標チェック→ピラティス指導→効果チェック→ピラティス指導</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身体チェック (バランス・姿勢・身体ライン) ・目標チェック きれいな身体ライン目標(姿勢・バランス)シェイプアップ目標(ウエスト・ヒップ・美脚) ・ピラティス指導 ピラティスエクササイズ(ツールも使い効果的に)食事、健康指導ボディメンテナンス(マッサージ的要素) ・効果チェック 身体のどこが変わったか? 目標に向けてどうなっているか? <p>※プライベート体験できます。1回30分 3,000円 ※ご希望の時間でご予約下さい。</p> <p style="text-align: right;">人数:1人~3人まで</p> </div>				
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19	バレエピラティス [大島] 18:30~19:15	トータルピラティス [荒川] 18:30~19:30	バレエピラティス [大島] 18:45~19:30		
20	9月8日・22日のみ		ゴルフピラティス [大島] 19:45~20:30		
21		ピラティスフロー [荒川] 19:45~20:45	GARDEN YOGA [大島] 20:45~21:45		
22					

のレッスンは、チケット受講可能です。(前日15時までのご予約が必要です。)

GARDEN YOGA

シェイプアップをしながら、柔軟性のある女性らしいボディ作りを目的としたヨガです。
あなたの心と身体に効くヨガをお届けします。
〈60分〉

バレエピラティス

「憧れスタイルは白鳥美人」

大人の女性に送る素敵なおエクササイズ。
姿勢を変えてバレエ動作でピラティスエクササイズ。
バレエの経験がなくてもOK。
〈45分〉

ゴルフピラティス

「ゴルフ美人はやっぱりピラティス」

ゴルフが好きな女性に送る、身体の重心・バランスエクササイズ。ゴルフに使う筋力やコアをエクササイズ。タイガーウッズもピラティスの大切さを知っています。
カップル参加可
〈45分〉

ピラティスインストラクター養成コース

新しい自分を発見したい! ピラティスインストラクターになりたい!
もっと深くピラティスの事を知りたい!!

そんな皆さまの声にお応えして、お仕事をしながら無理なく通える日曜コースを設定しました。
このコースでは、FTP(Fit to Perform=本部アメリカ)の国際ライセンスを取得する事ができます。

9月開講

※詳細は、ホームページ又はフロントまで

- ・55期木曜昼コース 9月4日~12月11日 10:00~13:00
- ・57期土日曜コース 9月6日~ 9月27日 10:00~17:00

入会金	5000円
チケット	5枚 10,000円(2000円/1回)
	10枚 18,000円(1800円/1回)
	20枚 32,000円(1600円/1回)
ピラティススクール会員価格 5枚販売6,000円	