



<ピラティスとは?>

呼吸・筋肉の使い方を意識しながら姿勢改善を目的とするトレーニングです！

<ピラティスをする、と、、、>

- ★姿勢を改善し、美しいスタイルに！
- ★柔軟性と筋力のバランスのとれた体に！
- ★肩こり、腰痛の改善に！
- ★冷え性改善に！
- ★リラクゼーションに！
- ★基礎代謝Upに！

<グループレッスン>

昼ピラティス

・・・キレイな身体づくり・・・

ピラティスは元はリハビリから生まれたエクササイズです。
深い呼吸と共にゆっくりと身体を動かして
楽に動ける身体、キレイな身体を作りましょう。

毎週火曜日
14:00~15:00

1レッスン：1600円
回数券(5回)：7000円



回数券は、ヨガでも利用可能です
お子様連れのご参加もOKです♪

ピラティスインストラクター：奥村牧子



ご予約・お問い合わせ：RESTA3階 または 093-562-8008



夜ピラティス

疲れた身体に運動と癒しのご褒美♪
お仕事帰りに身体をリセットしませんか？

AROMA



PILATES



- 日にち * 毎週水曜日
- 時間 * 19:00~20:00(60分)
- 場所 * RESTA 2F (アロマ室)
- 料金 * 1600円
- 定員 * 6名 (要予約)

<担当>
米原



※動きやすい服装でご参加ください。各自水分とタオルをご持参ください。

	各1時間のレッスン		
	時間	5回券	単発利用
昼ピラティス	毎週火曜日 14:00~15:00	¥7,000	@ ¥1,600
夜ピラティス	毎週水曜日 19:00~20:00		

※税込