



営業のご案内

《アドバンスクラスご案内》

4月7日、28日 午前10時～11時

※ピラティスクラス継続半年以上の会員様のクラスです。

※月会員の方は振替、または1回チケット1540円で受講できます

《金曜ピラティスプラス テーマ》

「膝へのアプローチ(まっすぐな脚をつくる)+多裂筋」

膝の捻じれをとるアプローチ→強化をレクチャーしながらレッスンを実施します。
また、O脚・X脚にはニュートラルな骨盤が必要です。それを得るため多裂筋強化エクササイズも実施致します。

※ピラティスプラスは毎週金曜18時30分～19時30分です。

ピラティスクラスの振替として参加できます。

なお、ベーシッククラスの方は振替チケット+500円となります。

《クラス振替のご案内》

4月2日(月) → 30日(月) グループ全レッスン

5月1日(火) → 29日(火) 19:50美脚クラスを振り替えます

4月						
月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

- 1週目
- 2週目
- 3週目
- 4週目
- アドバンス

※日曜定休