



営業のご案内

《アドバンスクラスご案内》

6月9日(土)、23日(土) 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。

《クラスのご案内》

火曜日19:50～ 美脚クラスは今月一杯で終了となります。
ご希望の方はお早めに受講ください。

6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