



## 営業のご案内

### 《アドバンスクラスご案内》

**10月20日(土)、27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

### 《振替のご案内》

**10月8日月曜日 → 29日月曜日に振り替えます。**

※大阪に出張してきます。

### 《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。

10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	31				

	1週目
	2週目
	3週目
	4週目
	アドバンス

※日曜定休