



## 営業のご案内

### 《アドバンスクラスご案内》

1月5日・12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。

### 《Flow's Seminar 4 ご案内》

テーマ 「骨盤」歪みの原因と修正の仕方

月 日 1月27日(日) 10:00～11:30

会 費 会員 500円(会員外)1,000円

1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