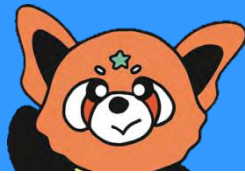


RESTA



ピラティス

<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！

<個人レッスン>



私がお手伝いさせていただきます！

あなたにぴったりのプログラムをご提案。
 1人で集中してじっくりレッスンを受けたい方、
 集団でのレッスンが苦手な方にオススメです！

<グループレッスン>

昼ピラティス

・・・キレイな身体づくり・・・

第2・第4 火曜日
 14:00~15:00

1レッスン：1600円
 回数券(5回)：7000円

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



裏面に料金表を記載しています。



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>
 RESTA
 武川絵美



<マンツーマンレッスン料金表>

H28.4月～

	30分		50分	
	5回券	単発利用	5回券	単発利用
一般	¥6,000	@ ¥1,500	¥8,000	@ ¥2,000

※全て税込※回数券は3か月有効
 ※ペアでレッスンを受ける場合、レッスン料は半額になります

【開館時間】

月～木	10:00～21:00 (最終受付20:30)
金	10:00～14:00 (最終受付13:30)
土	9:00～17:00 (最終受付16:00)
日祝	閉館日

お好きな時間にご予約可能!

※ご予約の状況によって異なります。
 お早目のご予約をお願い致します。

<グループレッスン料金表>

H28.4月～

	各1時間のレッスン		
	時間	5回券	単発利用
昼ピラティス	第2,4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		

※全て税込
 ※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。