

7月



Instagram更新中♪
このネームタグをInstagramで
スキャンしていただくと
フォローできます♪



@PILATESBODY_SAIDAIJI

ご予約・お問い合わせ

☎0742-30-0056

ご予約mailアドレス

pilates.yoyaku@gmail.com

※毎月1日は休館日とさせていただきます。

7/15(月) 祝日スケジュール

7月15日(月)・祝		
9:10~9:35	基礎	Yuki
9:35~10:00	Basic	Yuki
10:10~11:00	イベント	Kumiko
11:10~11:35	Over Ball	Yuki
11:35~12:00	バランスクッション	Yuki
13:10~13:35	基礎	Mika
13:35~14:00	マシンBasic	Mika
14:10~14:35	マシン	Kumiko
14:35~15:00	スマートベル	Kumiko

7月のイベントレッスン

テーマは『 呼吸で姿勢を整えてみよう 』

皆さんは普段、どのように呼吸を意識してピラティスをしていますか？

- ・鼻から吸って口から吐く
- ・肩を上げないように吸ってしっかり吐き切る

それから…？

呼吸を意識してエクササイズをすることで身体にどのような変化が
あらわれるか感じてみましょう！

インストラクター Kumiko

場所：西大寺スタジオ

日時：2024年7月15日(月) 10:10~11:00

お支払いはクレジットカード、交通系IC、Paypay ご利用いただけます。

当日のレッスン空き状況について

プライベートレッスンの空き状況を
毎朝インスタグラムのストーリーズにて
お知らせしています ✨
ご都合の合う方、さらに効果を出したい方、
当日の空き状況をご確認いただき、
ぜひレッスンのご予約をお待ちしております。

ご登録内容にご変更があった場合

ご入会時にご登録いただいたお客様情報から
ご変更がある場合は、届け出用紙をご用意しておりますので
ご記入の上、ご提出をお願いいたします。
スタジオからの大切なお知らせをお送りする事がございます。
ぜひこの機会にご提出をお願いいたします ✨