

# 11月

## Pilates Body Information

☆毎月1日は休館日です☆

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



ホームページリニューアルしました！  
QRコードからアクセスしてみてください

### 祝日スケジュール

11月4日(月)・祝	
9:10~9:35	基礎
9:35~10:00	マシンBasic
10:10~10:35	Beginner
10:35~11:00	中級
11:10~11:35	基礎
11:35~12:00	Basic
13:10~13:35	100チャレ(初)
13:35~14:00	Over Ball
14:10~14:35	FR
14:35~15:00	バランスクッション

11月23日(土)・祝	
9:10~9:35	基礎
9:35~10:00	Basic
10:10~11:00	イベント
11:10~11:35	Over Ball
11:35~12:00	Beginner
13:10~13:35	感覚器
13:35~14:00	Body Lab.
14:10~14:35	マシン
14:35~15:00	プレ中級

### GoogleMapクチコミ投稿キャンペーン

携帯や水筒  
ランチボックスが入る  
可愛いサイズです

#### 投稿方法

- ①まずはGoogleにログイン！  
その後、GoogleMapから『Pilatesbody大和西大寺』を検索
- ②クチコミのタブをプッシュ
- ③評価の★をタップ
- ④クチコミを書く
- ⑤写真をアップ
- ⑥投稿をスタッフに見せる



### 11月イベントレッスン



11月23日(祝)『フロー』流れるようにフローで持久力UP  
呼吸に動きを合わせて全身の筋肉を動かすことで 集中力UP!  
動き続ける事で適度に心拍数が上がり持久力UP!  
バランスのとれた身体を手に入れましょう♪

定員 : 10名(先着順)  
日にち: 11月23日(祝)  
時間 : 10:10~11:00  
金額 : 1,650円

ご予約方法: 10月20日よりメール・LINE・お電話・店頭にて  
お支払いは  
当日店頭にてクレジット・Paypay・IC決済になっております。