

2025



PilatesBody Information

年末年始の営業について

12月28日まで通常営業

12月29日から1月5日 お休み

1月6日から通常営業

ご予約mailアドレス
reserve@pilatesbody.info



@PILATESBODY_SAIDAIJI



祝日スケジュール

昨年中は格別のご高配を賜り
 誠にありがとうございました。
 2025年も皆様の身体作りのお手伝いを
 させていただけるよう
 スタッフ一同邁進して参ります。
 今年も変わらぬご愛顧のほど
 よろしくお願い申し上げます。スタッフ一同

1月のイベントレッスン

イベントテーマ『筋肉の感覚器を活性化して正確に動いてみよう♪』

筋肉を刺激すると筋肉から中枢神経が脳に指令を送るので身体の動きが良くなり動きの感覚がより感じられるようになります。

日にち：1月13日（祝） / 時間：10:10～11:00 / 料金：1,650円

ご予約方法：12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カード、交通系IC、Paypay等での決済となっております。

1月13日(月)・祝	
9:10～9:35	基礎
9:35～10:00	Basic
10:10～11:00	イベント
11:10～11:35	Beginner
11:35～12:00	バランスクッション
13:10～13:35	基礎
13:35～14:00	マシンBasic
14:10～14:35	Over Ball
14:35～15:00	スマートベル

【グループプラスコースをご契約の皆様へ】

ご契約のプランの中でシニアインストラクターのセミプライベートレッスンの予約が可能となりました！
※プライベートレッスン1回分となります。

対象コース

- ・エフェクティブプラス
- ・イノベティブ
- ・ライトタイムプラス

★セミプライベートとは、2名様と一緒にレッスンを行う形式です。
ぜひこの機会にご利用ください！
ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。