

9月

Pilates Body
Information

祝日スケジュール

9月15日(月)・祝

9:10~9:50	スマートベル
9:50~10:30	マシンBasic
10:35~11:15	イベント
15:00~15:40	マシン
19:00~19:40	Basic
19:45~20:25	Over Ball
20:25~21:05	バランスクッション

9月23日(火)・祝

9:10~9:50	Over Ball
9:50~10:30	基礎
10:35~11:15	Beginner
19:00~19:40	Basic
19:45~20:25	スマートベル
20:25~21:05	Beginner

祝日のレッスンはどのインストラクターが担当するかお楽しみ♪

★9月の祝日イベント★

テーマ【リズム】

音楽に合わせて楽しくピラティス♪
リズムに乗りながら身体を動かすことで、心も体も軽やかに！
日常に取り入れやすい動きを一緒に体験してみませんか？
皆様のご参加をお待ちしております。

担当インストラクターMaiko

日にち：9月15日（祝） 定員：10名（先着順）
時間：10:35~11:15 金額：5,775円

ご予約方法：8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決済となっております。

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

ご予約mailアドレス

pilates.yoyaku@gmail.com

☎0742-30-0056

毎月1日は休館日です

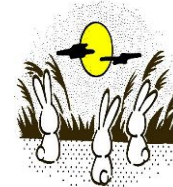
《チケット5%OFFキャンペーン》

人気のチケットをキャンペーン価格で販売いたします！
チケットを使われている方も、そうでない方も、ぜひこの機会をご利用ください♪

チケットでプライベートレッスン、グループレッスンの受講が可能です♪
レッスンの回数を増やしたい方、レッスンの受け方をカスタマイズ
したい方、自分の身体に集中して効果を出したい方！
インストラクターのレベルをチョイスしてご受講いただけます♪
詳細はスタッフまでお問い合わせください。

販売期間：2025年 9/2~9/30

受付方法：店頭・メール・LINE・お電話にて



おうちでPilatesBody♪

オンライン動画レッスン¥500/月
4タイプの動画レッスンで、
おうちでもインプット&アウプット。
基礎をしっかりと深めてスタジオとおうちのダブル効果で
もっと楽しく、より効果的に♪

★PBAプレイイベントについて★

9/3(水) 16:00~16:40 王寺スタジオ
9/9(火) 12:55~13:35 西大寺スタジオ
9/15(月) 12:00~12:40 郡山スタジオ

解剖学に基づいた指導者育成レッスンを少しだけ体験していただけます。
インストラクター養成講座ってどんな感じかな？
解剖学を知る事で身体の動きが良くなります！ぜひ体験してみてください♪
(チケット3枚でご受講いただけます)
担当インストラクター:Atsuko

★効果が見違える5のつく日のレッスンについて★

『Roll up』

9/5(金) 18:00~18:25 西大寺スタジオ
9/15(祝) 10:00~10:25 王寺スタジオ
9/25(木) 15:00~15:25 郡山スタジオ



チケット2枚または都度払い¥3,850
店頭キャッシュレス決済でご受講いただけます。
担当インストラクター:Chikako