



# Pilates Body Information



Instagram更新中♪  
プライベートレッスンの  
空き状況毎朝ストーリーズにて更新して  
おります♪



ご予約・お問い合わせ  
00742-30-0056  
ご予約mailアドレス  
pilates.yoyaku@gmail.com

8/11(月・祝)

## 祝日スケジュール

8月11日(月)・祝	
9:10~9:50	バランスクッション
9:50~10:30	マシンBasic
11:15~11:55	イベント
15:00~15:40	マシン
19:00~19:40	Basic
19:45~20:25	Beginner
20:25~21:05	スマートベル

### 8月のイベントレッスン

#### 『バランス』 体幹強化で身体はもっと安定する

体幹は、身体の中心を支える土台のようなもの。この土台が強くなると、姿勢が安定し、日常のブレが減り疲れにくく、動きが軽やかになる。ひとつひとつの動きに集中して、呼吸と連動させることで、眠っていた筋肉が目覚め身体の内側から強く安定していきます。  
担当インストラクター：Mari

定員：10名（先着順）

日 に ち：8月11日（祝）

時 間：11:15~11:55

金 額：5775円 \*お支払いはチケット3枚または当日店頭にて

クレジットカード決済となっております。

ご予約方法：7月20日よりメール、LINE、お電話、店頭にて



#### 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＆アウトプット。  
基礎をしっかりと深め、  
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♪



#### ★効果が見違える5のつく日のレッスンについて★ 『Side to Side』

8/5(火) 12:00~12:25 西大寺スタジオ

8/10(日) 9:10~9:35 王寺スタジオ

8/25(月) 12:00~12:25 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

PBA公式サイト7/2～STRAT♪  
現在PCサイトのみ稼働中です。  
モバイルサイトは8月初旬から中旬完成予定となるため  
大変恐縮ですが、PCまたはタブレットでの  
閲覧をお願いいたします。

PBA 公式サイトリリース・期間限定イベント  
指導力体験会・実施中

インストラクター養成講座に  
ご興味ございましたら  
ぜひ指導力体験会に  
ご参加ください♪

詳しくは公式サイトから  
御覧ください。

#### ★PBAイベントについて★

8/2(土) 16:00~16:40 王寺スタジオ

8/12(火) 12:55~13:35 西大寺スタジオ

8/18(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★

##### 『Side to Side』

8/5(火) 12:00~12:25 西大寺スタジオ

8/10(日) 9:10~9:35 王寺スタジオ

8/25(月) 12:00~12:25 郡山スタジオ