



祝日スケジュール

10月13日(月)・祝	
9:10~9:50	マシンBasic
9:50~10:30	FR
10:35~11:15	イベント
15:00~15:40	マシン
19:00~19:40	Basic
19:45~20:25	マシン
20:25~21:05	中級

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_SAIDAJI

ご予約・お問い合わせ

☎0742-30-0056

ご予約mailアドレス

pilates.yoyaku@gmail.com



★効果が見違える5のつく日のレッスン★

テーマ『Swan』

10/5(日) 9:50~10:15 西大寺スタジオ

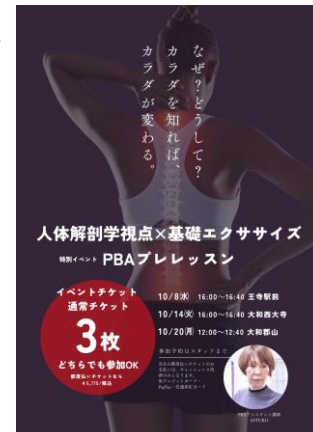
10/15(水) 13:00~13:25 王寺スタジオ

10/25(土) 9:10~9:35 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



10月14日(祝) イベント 『正確性』

正確性ってなんだろう？
自分の感覚と動きが一致していること。
このレッスンでは筋肉の写真をしながら脳と身体の会話を始めましょう♪
『今からここを使うよ〜』と声をかけるようにして
自分の身体に向き合っていきましょう。
ただ動くのではなくどう動かがとても大切です。
正確性を意識しながらつながりを深めていきましょう。

日にち:10月13日(祝)

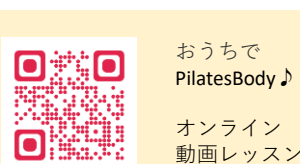
時間:10:35~11:15

金額:5,775円又はチケット3枚

担当インストラクター:Noriko

ご予約方法:9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。



おうちで
PilatesBody♪

オンライン
動画レッスン



指導力体験会10月スケジュール

10/4(土) & 10/11(土) 10:30~

10/29(水) 11:30~



インストラクター
養成講座に
ご興味
ございましたら
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。

