

SUGATA AOYAMA

5/8~5/31 限定

オンライングループレッスン

料金

60分レッスン

初回：1,500-

1回券：1,870-

3回券：5,280-

5回券：8,250-

★ご紹介割引

・オンライン初めての方を誘うと・
ご紹介した方、ご紹介を受けた方とも300円オフ

※初回はオンラインレッスン初めての方対象。

※回数券は~5/31期限内にご利用ください。

5/8
(FRI)

11:00 / nobue
代謝アップ
ピラティス

5/9
(SAT)

10:15 / miki
ピラティス

14:00 / naoko
クオリティアップ
ピラティス

こんな方に！
骨盤底筋のゆるみ
股関節の固さ
太ももの張りが気になる

5/10
(SUN)

10:15 / chiyoshi
ビギナーズ
ピラティス

14:00/m.mika
くびれ復活
ピラティス

5/11
(MON)

11:00 / soichiro
アクティブワーク
&ストレッチ

14:00/m.mika
目指せ桃尻
ピラティス

19:30 / norin
Daily Life Yoga

5/12
(TUE)

11:10 / yuki
フローピラティス

14:00 / kiyono
子供と一緒に
ピラティス

21:00/m.mika
全身ほぐし
ピラティス

5/13
(WED)

10:30 / akiko
肩コリさんの
ピラティス

12:00 / natsuki
ビギナーズ
ピラティス

19:00 / yo
呼吸と動く
フローヨガ

5/14
(THU)

11:00 / yukie
ピラティス

14:00 / miki
ピラティス

21:00 / naoko
安眠ピラティス
&ブリージング

5/15
(FRI)

11:00 / nobue
代謝アップ
ピラティス

14:00 / yoko
ツール不要！ヤムナ
フット&ピラティス

5/16
(SAT)

10:00 / s.mika
ジャイロキネシス

11:30 / miki
ピラティス

5/17
(SUN)

10:15 / chiyoshi
ビギナーズ
ピラティス

14:00/ mikiko
美脚ピラティス