



営業のご案内

《アドバンスクラスご案内》

3月 3日(土) 午前10時～11時

3月17日(土) 午前9時30分～10時30分

※ピラティスクラス継続半年以上の会員様のクラスです。

※月会員の方は振替、または1回チケット1540円で受講できます

《金曜ピラティスプラス テーマ》

「膝へのアプローチ(まっすぐな脚をつくる)+多裂筋」

膝の捻じれをとるアプローチ→強化をレクチャーしながらレッスンを実施します。
また、O脚・X脚にはニュートラルな骨盤が必要です。それを得るため多裂筋強化エクササイズも実施致します。

※ピラティスプラスは毎週金曜18時30分～19時30分です。

ピラティスクラスの振替として参加できます。

なお、ベーシッククラスの方は振替チケット+500円となります。

《Flow's seminar「栄養」案内》

「栄養」についてのセミナーを実施します。

参加ご希望の方は別紙にお名前を記載ください。

3月18日(日)午前10時～11時30分(90分) 参加費500円

3月						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

- 1週目
- 2週目
- 3週目
- 4週目
- アドバンス

※日曜定休