



## 営業のご案内

### 《アドバンスクラスご案内》

**11月10日(土)、24日(土) 午前10時～11時**

※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「呼吸」ご案内》

**11月18日(日) 午前10時～11時30分 参加費500円(会員様)**

呼吸(横隔膜とコア)についてのセミナーを開催します。

レッスンではお伝えできていない部分を中心に実施します。

主に座学ですが、呼吸の練習・チェックもいたしますので、動きやすいウェアにてご参加ください。

11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		

<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:#ffff00; border:1px dashed black;"></span>	1週目
<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:#ffcc99; border:1px dashed black;"></span>	2週目
<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:#99ff99; border:1px dashed black;"></span>	3週目
<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:#99ccff; border:1px dashed black;"></span>	4週目
<span style="display:inline-block; width:15px; height:15px; background-color:#ff99cc; border:1px dashed black;"></span>	アドバンス

※日曜定休