



営業のご案内

《アドバンスクラスご案内》

・12月1日(土)・22日(土) 10:00~11:00

※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。

《年末年始の営業について》

・年末 12月28日(金)まで 年始 1月4日(土)より営業

12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	1/1	2	3	4	5	6

	1週目
	2週目
	3週目
	4週目
	アドバンス

※日曜定休

※12/24(月)は祝日ですが、営業致します。