

整えて伸ばす。不調を根本からケア

PILATES

初心者大歓迎

体験会
受付中

7/25 SAT ▶ 8/21 FRI

8月入会 Campaign!!

先着
20名様
限定!

入会金 ▶

通常 7,700 円

0

円

+

事務手数料

通常 2,750 円

▶ 550 円

体験レッスン受付中

1レッスン60分

WEBで
今すぐ申込み!



通常体験料 ¥1,650 ▶ ¥880

※レッスン内容は「はじめてのリフォーマー」
1クラス「10名」定員



体験後3日以内のご入会で体験料キャッシュバック!!

Pilates studio
& style

マシンピラティス studio

〒520-0242 滋賀県大津市本堅田5丁目11-21
スポーツクラブコジャック内
tel 077-573-7373

料金・Program など
詳しくは裏面へ

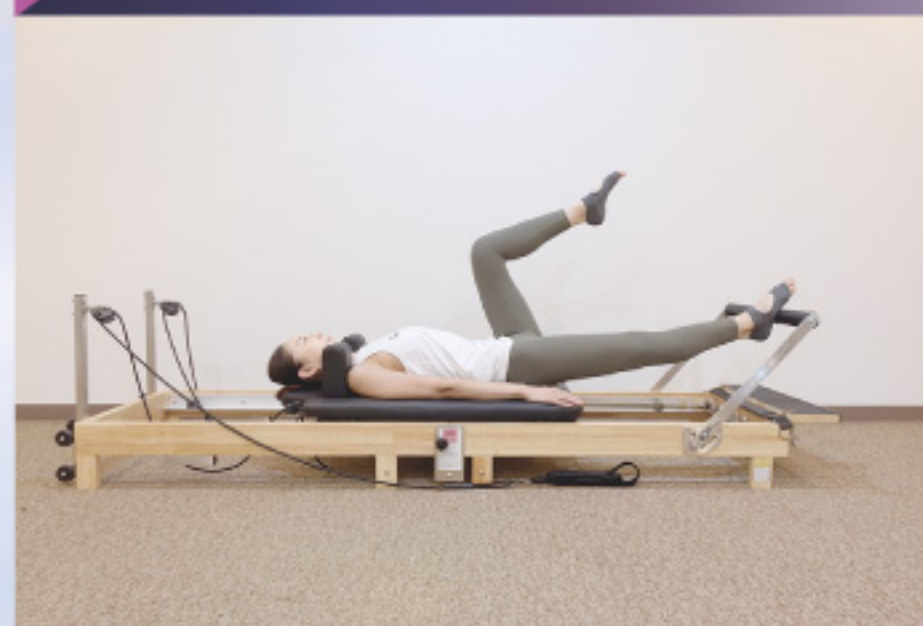
専用スタジオで絶賛開講中！

work out × pilates

「リフォーマー」というピラティス専用マシンを使った
ピラティススタジオ OPEN



Program 1 はじめてリフォーマー



My First Reformer

初めてリフォーマーを
使用する方におススメのクラス
姿勢改善を目的とするクラス

60min 強度 ★

Program 2 美尻リフォーマー



Beautiful butt

下半身のトレーニングを中心に行い、
お尻の筋肉を動かすことで、
女性らしいボディラインをつくるクラス

60min 強度 ★

Program 3 美姿勢リフォーマー



Beautiful posture

背筋を整えてあげることでお腹など
前側の筋肉を意識しやすくなります
肩甲骨の動きや姿勢改善
美姿勢をつくるクラス

60min 強度 ★★

【&style ピラティススケジュール】

8月特別体験会実施中！
情報はWEBにて是非ご確認ください。

▶ pilates-andstyle-otsu.jp



■オープニング記念特別価格／先着 20 名様 【税込価格】

入会金	事務手数料	回数	月会費	追加／1回
¥0	¥550 (¥2,750)	月 3 回	¥7,150	¥1,870
		月 4 回	¥8,800	
		月 6 回	¥11,000	

曜日	時間	プログラム	Instructor
火曜日	13:00～14:00	はじめてリフォーマー	中藤
	14:30～15:30	美尻リフォーマー 1	長崎
水曜日	11:30～12:30	はじめてリフォーマー	中藤
	14:00～15:00	はじめてリフォーマー	白岩
	19:00～20:00	美尻 & 美姿勢リフォーマー 1	成田
木曜日	10:00～11:00	はじめてリフォーマー	吉羽
	11:45～12:45	美尻リフォーマー 1	吉羽
	19:00～20:00	はじめてリフォーマー	橋本
金曜日	10:00～11:00	美尻リフォーマー 1	岡田
	14:00～15:00	美姿勢リフォーマー 1	成田
	17:30～18:30	美尻リフォーマー 1	橋本
土曜日	10:00～11:00	はじめてリフォーマー	吉羽
	14:30～15:30	はじめてリフォーマー	白岩
	16:30～17:30	はじめてリフォーマー	長崎(第2・4) 小野寺(第1・3・5)
日曜日	午前中	未定	未定
	14:30～15:30	はじめてリフォーマー	長崎(第3・5)
	16:30～17:30	美姿勢リフォーマー 1	吉羽