

Pilates studio  
& style

PILATES  
いつからでもカラダは変えられる！

まずは体験から  
WEBで  
今すぐ申込む！



今なら！ 9月組

入会金 通常 7,700 円  
事務手数料 通常 2,750 円

& 0 円 + 初月会費 半額

さらに！

体験後3日以内の  
ご入会で体験料  
キャッシュバック

体験レッスン受付中

1レッスン60分

通常体験料 ¥1,650 ▶ ¥550

※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

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



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 ★★

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](http://pilates-andstyle-otsu.jp) ▶



## 【&style ピラティススケジュール】

| 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 | 10:00～11:00 | はじめてリフォーマー    | 中藤(第1・3)    |
|     | 11:30～12:30 | はじめてリフォーマー    | 中藤          |
|     | 13:00～14:00 | はじめてリフォーマー    | 白岩          |
|     | 19:00～20:00 | 美姿勢&ウエストシェイプ  | 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 | スタイルアップ       | 吉羽          |
|     | 19:00～20:00 | スタイルアップ       | 橋本          |
|     | 10:00～11:00 | スタイルアップ       | 岡田          |
| 金曜日 | 14:00～15:00 | 美姿勢&ウエストシェイプ  | 成田          |
|     | 17:30～18:30 | 美尻リフォーマー1     | 橋本          |
| 土曜日 | 10:00～11:00 | スタイルアップ       | 吉羽          |
|     | 14:30～15:30 | はじめてリフォーマー    | 白岩          |
|     | 16:30～17:30 | スタイルアップ       | 長崎(第2・4)    |
|     | 16:30～17:30 | 美尻・美姿勢リフォーマー1 | 小野寺(第1・3・5) |
| 日曜日 | 10:00～11:00 | はじめてリフォーマー    | 小野寺         |
|     | 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&美脚        | 吉羽          |

### ■9月組入会特別価格

| 入会金 | 事務手数料 | 回数  | 月会費     | 追加／1回  |
|-----|-------|-----|---------|--------|
| ¥0  | ¥0    | 月3回 | ¥7,150  | ¥1,870 |
|     |       | 月4回 | ¥8,800  |        |
|     |       | 月6回 | ¥11,000 |        |

【税込価格】