

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！10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

10/21
(水)まで

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 ▶



【&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

■10月組入会特別価格

【税込価格】

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	