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！

12/20（日）まで

今なら！12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

Pilates studio
&style

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＆美姿勢リフォーマー



Beautiful butt&posture

美しいヒップラインを目指しながら、
背筋を整え肩甲骨の動きや
姿勢改善に繋がるクラス。
よりレベルアップを目指します。

60min 強度 ★½

Program 3 美姿勢＆ウエストシェイプ



Beautiful posture&waist

背筋などを整え、お腹周りを
すっきり綺麗に整えくびれのあるボディを
目指すクラス。身体のコントロールが
難しいエクササイズ。

60min 強度 ★★★

体験会実施中！
情報はWEBにて是非ご確認下さい。
pilates-andstyle-otsu.jp ▶

■12 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	

【&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	長﨑
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
金曜日	10:00～11:00	スタイルアップ	岡田
	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	長﨑（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	長﨑（第3・5）
	16:30～17:30	美姿勢＆美脚	吉羽

マシンピラティススタジオ&style tel 077-573-7373
〒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

営業時間 火曜～金曜 9:30 ～ 20:30
土 曜 9:30 ～ 20:30
日 曜 9:30 ～ 18:30

定休日 月曜日