

新プログラム登場！

現代的アレンジを加えた
新しいピラティスLES MILLS
PILATES
レズミルズ ピラティス

POINT

①

呼吸法と身体の可動域を
意識したゆっくりと
滑らかな動き

POINT

②

呼吸に集中し
心身への意識を高めて
リラックス

POINT

③

ピラティス・パワーヨガの
要素が融合した動きで
筋力を向上

新プログラム登場！

現代的アレンジを加えた
新しいピラティスLES MILLS
PILATES
レズミルズ ピラティス

POINT

①

呼吸法と身体の可動域を
意識したゆっくりと
滑らかな動き

POINT

②

呼吸に集中し
心身への意識を高めて
リラックス

POINT

③

ピラティス・パワーヨガの
要素が融合した動きで
筋力を向上ワンコイン 体験会開催決定！

実施日時：2025年7月5日(土)・7月12日(土)

各14:15～15:00(説明等15分+レッスン30分)

体験料：500円(税込) 定員：15名

担当：田村

申込受付：6月21日(土)～ フロントにて

持参物：マット、飲料水、タオル等 ※マットはスタジオにもございます

7月19日(土)～有料教室として本導入いたします！

「単発参加」も可能なプログラムです。

この機会にぜひご参加ください！

コース型教室新規開講！

実施日程：7月19日・26日、8月2日・23日・30日

9月6日・13日・20日 各土曜日 計8回

14:15～15:00

参加費：会員 7,040円(税込)/8回 会員外 8,800円(税込)/8回

単発参加費：会員 990円(税込)/1回 会員外 1,210円(税込)/1回

定員：15名 担当：田村

持参物：マット、飲料水、タオル等 ※マットはスタジオにもございます

申込受付：7月5日(土)～ フロントにて

皆様のお申込お待ちしております！