

11/11

[Mon.]

OPEN

無料体験受付中

# 子連れで通える ピラティス

少人数制

初心者向け

女性インストラクター

11/30まで

期間  
限定

月4回レッスン

月2回レッスン

通常 15,000円

通常 8,000円

入会で

5,000円分の  
クーポンプレゼント！



たくさんの遊び道具と  
スタッフ在中なので子連れでも安心！

## 体験するなら、今です！！

- 初心者でも安心のレベル設定
- 体験者のみなので、ついていけない事はありません
- 今ならお得に入会できます

# お母さんが安心して通えるピラティス

## 7つのポイント

- ①初心者向け
- ②少人数制
- ③女性インストラクター
- ④スタッフが在中の託児スペース
- ⑤完全予約制
- ⑥選べるプラン
- ⑦振り替え可能

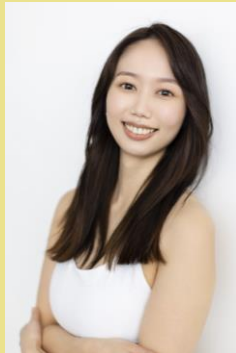
## 3つの効果

- ①正しい姿勢へ整える  
美しいシルエットで綺麗な立ち姿へ
- ②身体の軸をつくる  
体幹が強くなり長期的なダイエット効果へ
- ③運動不足解消  
日々の運動不足を解消し、健康増進へ

## お悩みも解消

- ・身体の歪みを整えたい
- ・体幹を強く、お腹を引き締めたい
- ・自律神経を整えたい
- ・身体の不調を整えたい
- ・運動不足を解消したい
- ・痩せやすい体質を手に入れたい

プロが  
丁寧に指導  
します！



大野 茜

■保有資格  
PHI Pilates Mat 1&2 instructor  
PHI Pilates Reformer 1 instructor  
Silk Suspension™  
jccaベーシックインストラクター  
美容師免許

働きながらも、様々な身体の不調で通院をしていましたが、症状を抑えるのではなく、根本的に体質を改善する大切さを痛感し『ピラティス』に出会いました。運動が苦手な私だからこそ伝えられる心地良さや、変化を楽しめるレッスンをお届けします。



潮田 晴子

■保有資格  
NAGI PILATES Matwork  
Instructor Certificate  
Kids Pilates 指導者養成コース 修了

自身も子育て中の怪我や身体の不調を経験し、同じ悩みを抱えるお母さん達の悩みを解決を目指し、子育てに時間を追われる毎日だからこそ、隙間時間を活用したピラティスで健康な体づくりを皆様にお伝えできたら幸いです。



竹内 麻里

■保有資格  
NAGI PILATES Matwork  
Instructor Certificate

実家で母が祖母の介護をするようになったことがきっかけで、介護を必要とする人が減ることで、介護する人も減り、一人ひとりが自分のやりたいことを追求できる世界を実現したい、と思い楽しく健康になれるピラティスを指導します。

入会金無料

月4回レッスン

通常15,000円

or

月2回レッスン

通常8,000円

レッスンスケジュール 月 火 金 (1回50分)

09:30・10:30・11:30

詳細はこちら



参宮橋駅徒歩7分(会場まで)  
国立オリンピック記念  
青少年総合センター センター棟 2F

Powered by  
LinkSee