

スタジオインストラクターと一緒に
トレーニングしてみませんか？

・ヨガ
・ストレッチ
・ピラティス

・エアロビクス
・ダンスレッスン

・レスミルズ
etc...

スタジオ パーソナル 始めます！

期間限定でスタジオインストラクターと
パーソナルトレーニングが
できるようになりました！！
この機会にぜひお試しください！
こんな方におススメ！！

- ☑ ヨガのポーズを学んでみたい！
- ☑ 自分だけのレッスンを楽しんでみたい！
- ☑ 好きなレッスンのダンスのステップを
練習したい
- ☑ レッスンでたくさん汗を流したい！
- ☑ インストラクターとマンツーマンで
レッスンを受たい！

様々な目的でレッスンを受けてみて下さい！

<受付方法>

- step1. 希望インストラクター希望日時、時間、
レッスン内容をお伝えください。
- step2. インストラクターの予約枠を確認後、
ご連絡いたします。
- step3. レッスン後、ご利用用紙を1階フロントに
お持ち頂きご入金をお願いします。

<料金>

30分	3500円 (税込)
45分	5000円 (税込)

※1レッスン最大2名様まで。
料金は1名様でも2名様でも同じ価格です。

期間限定

3/18水 ▶ **4/30**木

※状況により期間や内容を変更することもあります。

当レッスンの収入は全てインストラクターに支払われ、当施設の営利を目的としたものではありません。

インストラクター	レッスン内容	ヨガ	健康系	エアロ 有酸素	ダンス	Les mills
秋葉	骨盤ダイエット・ヨガ・ピラティス・ダンベル	●	●			
生野	腸活ストレッチ		●			
伊藤（友）	ピラティス		●			
井比	ボディコンバット・ボディパンプ・ボディアタック					●
大川	エアロ・ステップ全般、リトモス			●	●	
太田	コアトレ・フィットネスパワーヨガ	●	●			
小倉	ジョギングエアロ			●		
狩生	骨盤ダイエット・脂肪燃焼エアロ・コリオマスター アシュタンガヨガ・ボクササイズ	●	●	●		
河合	かんたんエアロ・脂肪燃焼エアロ かんたんステップ・美容ストレッチ・ヨガ全般	●	●	●		
松下	ヨガ全般	●				
佐々木	ZUMBA・ウェーブリング・ボクササイズ		●	●	●	
鈴木（珠）	かんたんエアロ			●		
角谷	ヨーガスタンダード・セルフ整体ヨガ	●	●			
仲村	カキラ・ヨガ全般	●	●			
長友	オキシジェノ・メガダンス		●		●	
長谷川	ヨガ全般	●				
松本	ヨガ全般	●				
CHIE	ボディジャム・ボディバランス・リンパトレナージュ		●			●
KAORI	ヨガ全般	●				
NAOMI	脂肪燃焼エアロ・パレトン・ボルドブラ・リンパトレナージュ		●	●		
MIKU	ヨガ全般	●				
ERI	ZUMBA・リンパフェイスマッサージ		●		●	
YUKA	ヨガ全般・ピラティス ダンス（ジャズ・ヒップホップ・ロック）	●	●		●	