



slow & spice STUDIO

MTK studio

体験レッスンのご案内 2009、3月

| | 曜日 | 時間 | 開催日 | 対象 | 担当 |
|-------------------------|----|----------------------------|------------------|-------------------|----|
| ピラティス (スチレッチボール) | 金 | 14:00~15:15 | 6、13、27 | 初心者~ (姿勢美人に) | 香月 |
| ピラティス (スモールボール) | 水土 | 19:00~20:15 17:00~18:15 | 18、25 7、14、28 | 初心者~ (コアをより意識) | 三宅 |
| ジャイロキネシス (椅子を使用した運動) | 水 | 14:00~15:15 | 18、25 | 初心者~ (ら旋を描く動き) | 鈴木 |
| アシュタンガヨーガ | 水 | 15:45~17:00 | 18、25 | 初心者~ | 池田 |
| マタニティピラティス | 火 | 10:45~12:00 | 10、17、24 | 14週以降妊婦さん | 波岡 |
| ママ&キッズピラティス | 金 | 10:00~10:50 | 6、13 | ハイハイあんよ~ | 松本 |
| ママ&ベビーピラティス | 金 | 11:10~12:00 | 6、13 | 首据わり~ハイハイ | 松本 |
| 書道教室 | 土 | 14:00~16:00 | 7、14、28 | 小学校以来も大歓迎 | 直樹 |

- 1回体験・・・¥3,150 (書道教室のみ¥4,200)
- 4月以降・・・★入会金¥5,250 ★月3回お月謝¥10,500 ★体験¥3,675
- 定員8名
- 各講座 少人数制のため、お早めにご予約くださいませ。

~ご予約・お問合わせ~

090-3247-8789

<http://bodymakepilates.com>

担当：まつもと