

【6月スタジオからのお知らせ】

★イベントレッスンのお知らせ★

6/15(土) 10:00～(50分間)
ロリータズレガシー卒業生、田ロインストラクターによる
「ピラティスクラス」

「東京銀座の人気スタジオ」でレッスンを担当する

田ロインストラクターによる正統派ピラティス！



～プロフィール～

田口美佐子

・Lolita's Legacy™認定ピラティス指導者

・sterth-eze@オフィシャルトレーニング終了

●定員:20名

●料金:フリー・月4会員様は無料

ビジター会員様⇒**3,240円**

～田ロインストラクターから一言～

ハイヒールを履き、一日中デスクワークをしていると姿勢が形状記憶され、身体に負担をかけていることに気づきました。ピラティスに巡り合ってから、自分の身体に意識を向けるようになり、今は朝から晩までの日常生活がピラティスと共にあります！ロリータズレガシーを受講し、こんなにもピラティスは素晴らしいものだ、心と身体が感じ、迷いのない、生涯続くピラティスの学びの扉が開きました。是非参加して下さい。

★スタジオからのお知らせ★

★ プライベートレッスン時間が増えました ★

ピラティスボディスタジオでは【**プライベートレッスン**】を行っています。火曜日、水曜日、木曜日のプライベートレッスン時間が増えました。

ピラティスマシンの豊富さにおいても、日本を代表するスタジオ！

【目的や目標に合わせて最大の効果をもたらす、あなただけのマンツーマンレッスン】を提供します！

プライベートレッスンのメリットは、何とんでも効果が実感しやすいこと！自分だけのプログラムを、自分のペースで、インストラクターと1対1で進めていける為、実現させたい効果がより期待できます。また、グループレッスンを受けながら、並行してプライベートレッスンを受ける事で効果は最大限になります。

～詳しい詳細は別紙参照をお願いいたします～



★レッスン中のお願い★

◆マシン・シルクサスペンションのキャンセルについて

昼レッスンの場合⇒前日21時まで

夜レッスンの場合⇒当日12時まで

上記時間を過ぎてしまう場合はキャンセル料が発生致しますので予めご了承ください。

★代表櫻井より★

4月はジョセフ・ピラティスの別荘とスタジオがあったマサチューセッツへ行き、5月は日本代表のアンバサダーとして、ジョセフ・ピラティスの生誕地を訪れました。世界各国からの参加者と交流し、ピラティスメソッドの広がり、年々深く感じています。

特にドイツで開催されたカンファレンスPilates Heritageには、世界43カ国からの参加がありました。今や世界中で900万人以上がピラティスに取り組んでいると言われています。ですが一番大切な本質は、一人一人が丁寧なクラスを受け、その恩恵を味わっている、という環境です。

ピラティスボディスタジオでは、開業当初からこだわってきたレッスンの質に力を入れてまいります。

ぜひ、枠が増えたプライベートレッスンも、受講してくださいね！！

