



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