

Movement Plus ピラティスグループレッスン

□ ピラティスリフォーマークラス 定員3名

・月4回 ¥16,000(税込) ・単発受講 ¥4,500(税込)

スプリングのついた器具であるリフォーマーというピラティスのマシンを使ったクラス。マシンは正しい効果的な動きをサポートしてくれると共に、スプリングのテンションをどう扱っていくかを身体が学んでいくことで、強くてしなやかな身体作りができます。

□ ピラティスマットクラス 定員5名

・月4回 ¥11,000(税込) ・単発受講 ¥3,000(税込)

マットを使った定番のピラティスのクラス。自分の身体を自分で動かすことで快適な身体作りを目指すクラスです。

□ Pilates Circuit Fusion (ピラティスサーキットフュージョン) 定員6名

・月4回 ¥11,000(税込) ・単発受講 ¥3,000(税込)

リフォーマー、チェア等の様々なピラティスマシンでのエクササイズに有酸素運動の要素をフュージョンさせたクラス。ピラティスにおいて身体の使い方に慣れた方が、さらなる運動要素(シェイプアップ・筋力アップ)を加えていくのにオススメなワークアウトクラスです。

<2017.1～開講スケジュール> ※お申し込み状況により若干変更の可能性がございます。

月	火	水	木	金	土	日
10:00～11:00 マットクラス					10:00～11:00 リフォーマークラス	
11:10～12:10 リフォーマークラス	11:10～12:10 ピラティスサーキット フュージョン				11:10～12:10 マットクラス	
	14:00～15:00 リフォーマークラス				13:00～14:00 ピラティスサーキット フュージョン	15:00～16:00 フリークラス 開講内容は前も ってお知らせい たします。
19:40～20:40 リフォーマークラス		18:30～19:30 リフォーマークラス				
		19:40～20:40 ピラティスサーキット フュージョン				

上記担当はすべて杉山陽子です。