

PILATES

ホノボノピラティススタジオ

ピラティスは、正しい姿勢や動きを学んで日々の暮らしを楽しむ

心から健康になりたい人のエクササイズです。

健康寿命を上げるには、機能的・効果的な運動の習慣化が必要です。

筋力の衰え、肩や腰・節の痛み、肥満など身体の悩みを一緒に改善していきましょう！

藤野スタジオ		レッスンのご予約・お問い合わせは	042-780-7977
正念寺	相模原市緑区名倉 3 9 6 7	J R 藤野駅より車で 1 1 分 荘厳な正念寺内でパワーを頂きながらレッスンしましょう！	
津久井中野スタジオ		レッスンのご予約・お問い合わせは	042-780-7977
	相模原市緑区中野 277-2	相模原赤十字病院近く ほのぼのサービスセンター内 楽しくレッスンしましょう！	

ライフスタイルに合わせた選べるレッスン料

月会員	チケット会員			
1ヶ月何回でも マットグループレッスンが 受けられます	好きな時間・ 曜日にマット グループレッスン 1 回 1 コマ	好きな時間・ 曜日にプライベート レッスン 1 回 2 コマ	お得に！ 気ままに！ レッスンを受けたい！	忙しい方に オススメ！ レッスンしたい ときだけ！
お試し初月無料！ 10,000 円/月	12 コマ分 20,000 円	3 コマ分 5,000 円	1 回 1,700 円	

今なら**お試し初月無料**キャンペーン実施中！

始めたその月はレッスン料を頂かないので、じっくりとピラティスを体験してからレッスンを継続するかお決めいただけます！月末から始めてしまうと無料期間が少ないので、月初めから始めるとお得ですよ！まずは、下のスケジュール表をチェックしてグループレッスン(GL)のご予約を！上記のスタジオに直接お電話ください！

レッスンスケジュール	月	火	水	木	金	土	日	
8:30~9:30	藤野			藤野	藤野		GL	GL...中野 グループレッスン
10:00~11:00							PV	
11:00~12:00	GL	GL	GL	GL			PV	PV...中野 プライベートレッスン
12:00~13:00							PV	
14:30~15:30	GL	GL		GL	GL		GL	藤野...藤野スタジオ
15:30~16:30							PV	GLのみ
17:15~18:15	PV	GL		GL	PV			
18:30~19:30	GL	PV		PV	GL			