

# Studio CREW 6月オンラインレッスンスケジュール



ご予約はLINEまたはメールで  
ps.crewe.111@gmail.com



LINE公式アカウント

## グループレッスン

骨盤底筋ピラティス	日曜日	8時～8時45分	料金1000円
骨盤底筋を活性化させて、代謝アップ！ウエストをスッキリ、尿もれ予防にも◎	金曜日	9時～9時45分	料金1000円
カラダ整えるクラス	木曜日	15時～15時50分	料金1500円
フォームローラーを使ってバランス良く体を整えます！（FRPピラティス初級クラス）	金曜日	15時～15時50分	料金1500円
ココロ整えるクラス	金曜日	20時30分～21時15分	料金1000円
ピラティス&ヨガで、自分の身体 の感覚、感じ方に意識を集中させ、心も身体もリフレッシュ♪			

## パーソナルレッスン

お一人お一人のご要望に合わせて、ピラティス、ヨガを組み合わせたレッスンを行います。身体に痛みやお悩みのある方や、グループレッスンが不安な方は、パーソナルレッスンで自分の身体の状態を確かめてみることをお勧めします。

月曜日～日曜日

9時～16時（約45分間）

料金5500円