

90分

2025

モーニングピラティス × ヨガ

11.3 月

8:00-9:30

インストラクターYUKI



～レッスン内容～

前半はピラティスのワークで
インナーマッスルを鍛え整え、全身スッキリ！
後半はヨガのポーズ、呼吸法で心地よく伸ばし緩め
極上のくつろぎタイムを・・・♪

ヨガはやった事あるけど
実はピラティスにも興味ある方
ビギナー様～しっかりカラダを動かしたい方まで
ぜひご参加お待ちしております:-)



イベント参加費1,650円

完全予約制25名/お電話またはフロントまで

～ご利用に際しての注意事項～

- ・お支払いは当日となります。(現金orクレジット)
- ・非会員様はウェルチケ(4,180円)でご参加いただけます。
- ・他店舗会員様はマルチストアサービス料+参加費でご利用いただけます。
- ・レンタル品(オプション)の2セット目、元々付いてない方は別途料金が発生いたします。