

カルド志木店 休館日イベント

真夏の 全身

2025 **8.8** Fri
10:30～12:00

ボディメイクピラティス ★★

～「インナーマッスル」で身体が変わる～

自分では触って確かめることのできない
身体の中の筋肉“インナーマッスル”。

継続して鍛えることで、姿勢改善・歪み改善などの効果が実感でき
健康な身体を創ることができます。

ピラティスがお好きな方は勿論、ピラティスが初めての方にも
楽しんでいただけるよう、90分のイベントレッスンを開催致します。

テーマは「ボディメイク」。

基本の「エロンゲーション」やインナーマッスルについて丁寧に深く掘り
下げ、
内側から引き締まった身体へと導きます。

志木店会員様 ￥2,200（税込） 他店会員様 ￥4,180（税込）

バスタオル2枚・フェイスタオル1枚 レンタル付(水素OPご契約の方使用可能)

非会員様 ￥6,380（税込）（事前にウェルチケをご購入が必要です）



IR：AYUMI

志木店火曜日

10：30～&12：00～

レッスンご担当

フロント又は
フォームから予約可能



定員になり次第締め切り

初めてでも
分かりやすい
参考資料付き♪

★タイムスケジュール★

10：30 レッスン開始

ピラティスとは、インナーマッスルとは、
インナー、体感部の安定 エロンゲーションとは

10：35～

ウォーミングアップ

～ピラティス呼吸法・エロンゲーション～

11：00～

インナーマッスルトレーニング

11：25～

ボディメイクトレーニング（全身フォーカス）

11：50～

クールダウン

12：00 レッスン終了