

PERSONAL PILATES

インストラクター紹介

MASAKO



資格

全米ヨガアライアンス RYT500

basipilates certified matinstructor

basipilates Comprehensiveコース修了（マシン初級～上級）

こんな方におすすめ

自分の体と向き合いたい
肩こりが気になる
身体の歪みが気になる
自分のペースで動きたい

予約可能時間

月～土曜日
（水曜日除く）
10～18時 応相談

メッセージ

マシンピラティス（リフォーマー）を使い、今のあなたの体と心に寄り添うレッスンをご提案します。
呼吸を整え、姿勢を整え、動きやすくしなやかな体へ——。
小さな変化を大切に自分の体と向き合う時間を一緒に育てていきます。
ご予約お待ちしております。

パーソナルピラティス1回（50分）

¥7,700（税込）

※当クラブに入会されていない方は、上記の金額とは異なります。

お問い合わせ・お申し込みはこちらから→

