

# MACHINE PILATES PERSONAL

マシンピラティスパーソナル



ココロもカラダどちらもあなたらしく、しなやかに生きるために。

パーソナル  
トレーニング  
料金

●お支払いはサイト内クレジット決済  
または、フロントにてお支払い

体験  
**5,500円**  
45分/回

通常  
**8,250円**  
60分/回

予約受付中  
ご予約はこちから



担当トレーナー 平間

## ■資格

- ・BESJ (ピラティスマットワークインストラクター)
- ・BESJ (ピラティスリングインストラクター)
- ・Body Code Sysyem in Italy マスタートレッチインストラクター
- ・グランドムーブメントインストラクター



●体験はお一人様一回限りとさせていただいております。

●美温会員・限定会員・他店舗会員・法人都度・チケット会員・ビジターのご参加について当日のご入館はレッスン開始30分前から、ご退館はレッスン終了後60分以内にお願いします。

※ロッカーアンドスパエリアをご利用いただけますが、その他の施設をご利用の場合は別途料金が発生しますのでご了承ください。

※キャンセルの場合は、レッスン開始時間の24時間前までに予約サイトよりお手続きをお願いいたします。期日を過ぎてからのキャンセルは出来ませんので、ご注意ください。



## マシンピラティス

リフォマーと呼ばれるマシンを使用することで初めての方や年齢、柔軟性に関係なく、体を動かせます。関節の可能域向上や姿勢改善に効果的です。

## 筋力・柔軟性向上

筋力と柔軟性の向上に特に効果的。マシンの抵抗を活用することで、筋肉を効果的に強化し、柔軟性を向上させます。



※写真はイメージです。 ※表示価格は全て消費税込です。

スポーツクラブ"NAS 聖蹟桜ヶ丘