

# ピラティス PILATES

## 姿勢改善ピラティス

猫背・反り腰・ストレートネックなど、日々の習慣で定着した不良姿勢を、豊富なピラティスマシンによる、あなただけのオーダーメイドセッションで改善に導きます。

初回先着 3 名 / 日 .....	¥3,000/70 分
通常価格 .....	¥ 8,000 / 50 分
回数券 5 回 .....	¥ 38,000
回数券 10 回 .....	¥ 72,000
回数券 15 回 .....	¥ 105,000

## 産後ケアピラティス

産後の腰痛・尿漏れ・姿勢不良などのマイナートラブルを、パーソナルセッションと、お客様個人に合わせたセルフケアで改善に導きます。

初回先着 3 名 / 日 .....	¥3,000/70 分
通常価格 .....	¥ 8,000 / 50 分
回数券 5 回 .....	¥ 38,000
回数券 10 回 .....	¥ 72,000
回数券 15 回 .....	¥ 105,000