

Pilates studio
&style

初心者大歓迎
体験会
受付中

GRAND OPENING

マシンピラティス studio

2024 11.01

オープン前にまずは試してみよう！

&style ではピラティスリフォーマーの使用経験がなくてもインストラクターが丁寧に使い方を指導します。
一人ひとりの体力や目的、鍛えたい部位に合わせて負荷を調整しながらトレーニングができます！

10/25 ▶ 10/30
FRI WED

通常体験 ~~¥1,650~~ ▶ ¥1,100

先行体験会開催



ご予約は
WEBから

先着定員
50名様

先行体験後、3日以内のご入会で体験料

\\キャッシュ・バック\\
cash-back!!

事務手数料
&入会金

¥0

25日 金	10:00~11:00【川野】	11:30~12:30【川野】
26日 土	10:00~11:00【minika】	
27日 日	10:00~11:00【MIKA】	11:30~12:30【MIKA】
27日 日	13:00~14:00【進】	14:30~15:30【進】
29日 火	13:00~14:00【aki】	15:30~16:30【大山】
30日 水	11:30~12:30【FUMIKO】	18:30~19:30【大山】
30日 水	20:00~21:00【大山】	

※1クラス12名 定員

※オープン後も随時、体験受付!!
※料金・Program など詳細は裏へ

Pilates studio
&style

女性対象

マシンピラティススタジオ &style

tel 078-796-6518

&style

「リフォーマー」という
ピラティス専用マシンを使った
ピラティススタジオ OPEN

work out × pilates

美しくしなやかな心身をデザインする

Program 1. はじめてリフォーマー



My First Reformer

初めてリフォーマーを
使用する方におススメのクラス
姿勢改善を目的とするクラス

60min 強度 ★

Program 2. リフォーマーウエストシェイプ



Waist shaping

おなか周りを中心に下腹部や
ウエスト周りをきれいに整え
くびれのあるボディを作るクラス

60min 強度 ★★

Program 3. リフォーマー美姿勢



Beautiful posture

背筋を整えてあげることでお腹など
前側の筋肉を意識しやすくなります
肩甲骨の動きや姿勢改善
美姿勢をつくるクラス

60min 強度 ★★

お得な GRAND OPEN 前入会キャンペーン
先行体験会の情報は WEB にてご確認ください!

▶ pilates-andstyle.jp



■オープニング特別価格／先着 50 名様

【税込価格】

入会金	事務手数料	回数	月会費	追加／1回
¥0	¥0	月 2 回	¥5,500	¥1,870
		月 4 回	¥8,800	
		月 6 回	¥11,000	

【&style ピラティススケジュール】

曜日	時間	プログラム	Instructor
火曜日	10:00～11:00	はじめてリフォーマー	minika
	13:00～14:00	リフォーマー美姿勢	aki
	15:30～16:30	リフォーマーウエストシェイプ	大山
水曜日	11:30～12:30	はじめてリフォーマー	FUMIKO
	14:30～15:30	リフォーマー美姿勢	大山
	19:30～20:30	はじめてリフォーマー	川野
木曜日	10:00～11:00	はじめてリフォーマー	MIKA
	13:00～14:00	はじめてリフォーマー	FUMIKO
	14:30～15:30	はじめてリフォーマー	FUMIKO
金曜日	10:00～11:00	はじめてリフォーマー	川野
	11:30～12:30	はじめてリフォーマー	川野
土曜日	10:00～11:00	リフォーマー美姿勢	minika
	18:00～19:00	はじめてリフォーマー	川野

※順次クラス増設予定

マシンピラティススタジオ &style

〒654-0154 兵庫県神戸市須磨区中落合 2-2 須磨パティオ健康館 2F
エス・パティオスポーツクラブ内

TEL 078-796-6518

営業時間

平日 9:00～22:00
土 9:00～20:00
日・祝 9:00～19:00

定休日

月曜日