

ZEOSラクーナ スクールプログラム

◆H24年1月4日(水)~H24年3月31日(土)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	祝日	日曜日
10:30								
11:00								
11:30	11:30~12:30 ピラティス 稲本						スタジオプログラムお休み	定休日
12:00				11:30~12:30 ピラティス 祝日振替枠				
12:30					12:30~13:30 ピラティス 長野			
13:00			13:00~14:00 ピラティス 長野					
13:30								
14:00								
14:30								
15:00								
15:30			15:10~16:10 ピラティス 奥田	15:10~16:10 ピラティス 奥田				
16:00								
16:30					プライベート ピラティス 16:20~18:30 有料制			
17:00								
17:30								
18:00								
18:30	18:30~19:30 ピラティス 長野							
19:00		18:30~19:30 ピラティス 祝日振替枠	19:00~19:45 フラダンス JUN (第1・2・3のみ)	19:00~20:00 ピラティス 稲本	18:30~19:30 ピラティス 長野			
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								

◆ピラティス◆
正しい呼吸法で緊張感を解すと共に身体のコアの筋力を鍛えて血流の流れをスムーズにします。また、筋力を正しく使う技術を身体で覚えさせい事で歪みなど身に付いた悪い癖を正します。
月4回 / ¥6090
※振替制度あり

◆プライベートピラティス(毎週金曜日16:20~18:30まで)◆
『個人的に呼吸法を習いたい』
『パフォーマンスを高めたい』
『体の不安を解消したい』
と言う方必見です!!
お知り合いと一緒に受けることOK!
お値段等、ご予約は当スタッフまで...

◆フラダンス◆
一緒に優雅な時間を過ごしましょう!!
月3回 / ¥4200
(第1・2・3木曜日のみ ※振替制度なし)

◆ラクーナメール会員◆
会員登録

rakuna@zeos-ube.jp
メール会員にご登録されますと、プログラムの変更や、お知らせ・緊急メールが届きます。

スクール体験利用料
会員様 ¥1500
ビジター ¥2000
※お一人様一回限りとなっております。

スタジオレッスン「ピラティス・フラダンス」に関しましては、スクール制(会費)となります。ご予約はスクール生が優先となります。予めご了承下さい。レッスンの時間変更・内容変更もごさいます。予めご了承下さい。