

# 10月レッスン スケジュール

美尻の近道！地域初レッスン

## 美脚エクサ・コアクレイドル

月曜日 第1・3・5週  
20:30~21:15

美姿勢専用ツール・コアクレイドル  
を使用し、猫背や骨盤の歪みを修  
正しながら行う地域初のレッスンで



定員4名 担当：アキラ



FIELD ONEボディメイクトレーナー/BESJマット  
ピラティストレーナー /ファスティングマイスター  
解剖学や生理学・心理学等といった運動指導のた  
めのノウハウを幅広く学び、現在は加圧トレーニ  
ングやピラティス等を組み合わせた指導を行う。



### <10月よりレッスン変更>

シルクサスペンションAdvance

▶ 月曜日 第2・4週

アシュタンガヨガ入門編

▶ 参加費一律¥2,500(税抜)

### <土曜日レッスンスケジュール>

14日・28日

13:00~13:45

美脚エクサ・コアクレイドル

14:00~15:30

アシュタンガヨガ入門編

21日

16:00~17:00

【お子様連れ限定】

シルクサスペンションBasic