

2024年6月スタート！ 新コース 『マシンピラティス3』

※トレーナー1名、**参加者定員3名**のマシンピラティスレッスン



『動く整体』 ビーフィットの マシンピラティス

嬉しい効果

- ①効かせたい筋肉(アウター&インナー)をピンポイントで鍛えることができる
- ②硬い部位をストレッチできる

↓

動きながら骨格を整える

↓

- ・ダイエット効果
- ・美姿勢(猫背、反り腰、股関節ねじれなどの改善)
- ・ムキムキしない、しなやかボディ

初心者向けレッスン

- ・マシンで身体を支えることができたため、正しいフォームで運動が行える。
- ・体力に自信がなくても、レッスンを楽しむことができる

レッスン時間 合計40分！！

レッスンの流れ

①ウォーミングアップ

②(メイン)マシンピラティスパート

※90秒ー30秒のインターバルトレーニング形式

③(整体エクササイズ)マシンピラティスでのストレッチ

終了



PRICE

| | |
|-----------------|-------------------------------|
| レギュラーコース 月3回 | ¥9,240/月 1回40分あたり・・・¥3,080 |
|-----------------|-------------------------------|

| | |
|-----------------|--------------------------------|
| プレミアムコース 月4回 | ¥11,000/月 1回40分あたり・・・¥2,750 |
|-----------------|--------------------------------|

| | |
|----------------|--------------------------------|
| クイーンコース 月8回 | ¥20,000/月 1回40分あたり・・・¥2,500 |
|----------------|--------------------------------|

ご入会3ヶ月後からコース変更可能▼

| | |
|---------------|-------------------------------|
| ライトコース 月2回 | ¥6,600/月 1回40分あたり・・・¥3,300 |
|---------------|-------------------------------|

(ピラティス)追加チケット1回3300円
(パーソナル)追加チケット1回5,500円

会費に含まれるサービス

- オリジナルオンラインレッスン動画見放題
- SNSで相談し放題 (インスタ DM or ライン)
- カウンセリング & 体組成測定 (3ヶ月に1回)

マシンピラティス3に参加する方法

①コース変更 (無料) 前月10日までに
6月からコース変更を希望される場合、
5月10日までにフォーム送信ください

②追加チケット

パーソナルコースのままでも
3,300円追加チケットを購入いただくと
レッスンに参加できます。
※ラインか直接予約

<注意>

『マシンピラティス3』にコース変更すると、
パーソナルレッスン受講するためには、
追加チケット5,500円必要

高浜店 スケジュール

| | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | 金 | | 土 | |
|-------|-------------------------|----------------------------|-------------------------|----------------------------|-------------------------|----------------------------|---|-------------------------|----------------------------|-------------------------|----------------------------|
| 10:00 | 10:05~10:45 マシンピラティス | 10:05~10:50 パーソナルトレーニング | 10:05~10:45 マシンピラティス | 10:05~10:50 パーソナルトレーニング | 10:05~10:45 マシンピラティス | 10:05~10:50 パーソナルトレーニング | | 10:05~10:45 マシンピラティス | 10:05~10:50 パーソナルトレーニング | 10:05~10:45 マシンピラティス | 10:05~10:50 パーソナルトレーニング |
| 11:00 | 11:00~11:40 マシンピラティス | 11:00~11:45 パーソナルトレーニング | 11:00~11:40 マシンピラティス | 11:00~11:45 パーソナルトレーニング | 11:00~11:40 マシンピラティス | 11:00~11:45 パーソナルトレーニング | | 11:00~11:40 マシンピラティス | 11:00~11:45 パーソナルトレーニング | 11:00~11:40 マシンピラティス | 11:00~11:45 パーソナルトレーニング |
| 12:00 | 12:00~12:40 マシンピラティス | 12:00~12:45 パーソナルトレーニング | 12:00~12:40 マシンピラティス | 12:00~12:45 パーソナルトレーニング | 12:00~12:40 マシンピラティス | 12:00~12:45 パーソナルトレーニング | | 12:00~12:40 マシンピラティス | 12:00~12:45 パーソナルトレーニング | 12:00~12:40 マシンピラティス | 12:00~12:45 パーソナルトレーニング |
| 13:00 | | | 13:00~13:40 マシンピラティス | 13:00~13:45 パーソナルトレーニング | 13:00~13:40 マシンピラティス | | | 13:00~13:40 マシンピラティス | | | |
| 14:00 | 14:00~14:40 マシンピラティス | 14:00~14:45 パーソナルトレーニング | 14:00~14:40 マシンピラティス | 14:00~14:45 パーソナルトレーニング | | 14:00~14:45 パーソナルトレーニング | | 14:00~14:40 マシンピラティス | 14:00~14:45 パーソナルトレーニング | 14:00~14:40 マシンピラティス | 14:00~14:45 パーソナルトレーニング |
| 15:00 | | 15:00~15:45 パーソナルトレーニング | | 15:00~15:45 パーソナルトレーニング | | | | | | 15:00~15:40 マシンピラティス | 15:00~15:45 パーソナルトレーニング |
| 16:00 | | 16:00~16:45 パーソナルトレーニング | | 16:00~16:45 パーソナルトレーニング | | | | | | 16:00~16:40 マシンピラティス | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | |