1ST ANNIVERSARY

おかげさまでクララがオープンして1周年を迎えます。

これを記念しクララから皆さまへの感謝を込めて、特別な“ありがとう割引チケット”をプレゼントいたします。
これからも、もっとたくさんの方へピラティスの素晴らしさを知っていただけます様に…

1ST ANNIVERSARY!

ありがとうチケット①

マシン体験レッスン 1回3,000円

専用の器具を使用し、自身の身体と向き合いながら強化し、動きにくい箇所も快適に動かしていくことのできるマンツーマンでのレッスンです。

1ST ANNIVERSARY!

1ST ANNIVERSARY!

ありがとうチケット②

マット体験レッスン 1回500円

最大5名までのグループレッスンです。呼吸を意識し、呼吸に合わせて身体の軸を感じながら動いていきます。
指先、足先まで自身の内側に意識を向ける時間です。

1ST ANNIVERSARY!

※**チケット共通事項** ●完全予約制です（クララホームページ 予約カレンダーもしくはお電話にてお申込みください）●チケット有効期限 平成30年5月7日（月）●1レッスン 60分
●初回から3回ご利用できます（有効期限は初回日から30日以内）●初回日はレッスン前に ヘルスカウンセリング等のご記入をお願いしますので 初回日のみ開始時間15分前までにご来店ください

話題のエクササイズ ～ピラティスとは～

ピラティスはもともとは負傷兵のリハビリとして始まったものですが、その絶大な効果が注目され、いまや世界的に人気のエクササイズになっています。その理由は、ケガの防止やリハビリだけではなく、たるみを防ぎプロポーションや姿勢の維持、改善をすることに大きく役立っているからです。動く回数ではなく、どれだけ正しく行うかという「質」を重視し、現状の身体が持っている能力を十分に発揮できるように、これまで習慣化してきた身体の歪みや使い方を修正しながら整えていきます。ピラティスとは、ご自身の身体の動きや呼吸など内面と向き合うことで身体だけでなく心も整えることができるエクササイズなのです。

初心者大歓迎

ピラティス男子も募集中!!

ピラティス未経験の方、運動習慣のない方にも
安心してご参加いただけます。
マット・道具は無料レンタルいたします。
動きやすい服装で、水分・タオルをご準備してお越しください。

コースのご紹介

初回お試しコース

マシンパーソナルコース（初回）	マットグループコース（初回）
5,400円（税込）	1,300円（税込）

月額コース

マシンパーソナルコース（2回）＋マットグループコース（2回）	マットグループコース（4回）
15,000円（税込）	7,000円（税込）

※その他お客様のニーズに合わせた多彩なコースプランをご用意しております。
詳しくはクララホームページをご覧いただくかお電話にてご確認ください。

思い描く理想の自分になれる

ピラティス スタジオ クララ
PILATES STUDIO CLARA

Tel:080-5253-0041
http://studio-clara.com