

ピラティスクラス

PILATES CLASS

身体や呼吸・心をやさしく整え、無理をしない美しさへ。



ピラティスをする
どんな効果がある？



心

精神がとても安定する効果があります
リラックス／集中力アップ／
感情のコントロールなど

体

慢性的な疲労や不調の改善効果があります
冷え・むくみ改善／免疫アップ／骨盤矯正
／体幹強化など

クラス

月曜日 10:00-10:50
19:30-20:20

始めやすく続けやすい気軽に
参加できるレッスンです。

開催場所

ワーサルCスタジオ

東京都世田谷区大原2-23-15 大原ビル9F
※代田橋駅より徒歩4分

料金

体験料 2,000円(税込)
1回券 2,500円(税込)/1回
4回券 8,800円(税込)/4回分

※前日の17時にキャンセルされる場合は、チケット消化
※4回券は購入日より2か月以内に消化してください。

はじめまして

Pilates EVO® マットピラティスインストラクターの資格を持つ、ベラルーシ出身の
ワーサルピラティスクラス専属講師。現在は、東京校及び行徳校の講師を担当。
明るい笑顔で教えますので、初心者の方も安心してご受講いただけます♪
日本語はもちろん、ロシア語での対応も可能です！

インストラクター
アリーナ先生



ワーサルスクール東京校

東京都世田谷区大原2-23-15 大原ビル9F ☎ 03-6276-3608 ✉ support@worsal.com