

～整える、伸ばす 軽くなる。心と体のピラティス～

ピラティス クラス

# Pilates Class

## 体験会 実施

姿勢  
改善

むくみ  
解消

腰痛  
防止



Pilates資格保持者！

### 体験会日時

2026 **1**月 **19**日 **26**日  
Mon Mon

お時間 19:30-20:30

対 象 18歳以上～（性別不問）

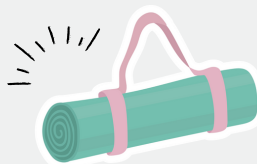
体験料 2,000円(税込)

定 員 10名ほど

場 所 ワーサルCスタジオ

### お申込み

上記QRコードを読み込んで頂き  
ワークショップ特設サイトの  
お申込みフォームよりお申込み下さい。



ヨガマット無料貸出し！  
※ご自身のマット持参もOK◎

