

# PHI ピラティススタジオ Calm ゴールデンウィーク特別レッスンのお知らせ

**GW 中のカームは  
色々なレッスンが楽しめる！**

対象：Calm 会員様・トライアル受講者様  
料金・予約方法：通常レッスンと同様



## 3【木】

**11:00-12:00 木村**  
【カールアップをマスター】

「首がイタイ…」「苦しい…」  
カールアップのお悩みを解消します！

**13:00-14:00 岡村**  
【ロールアップをマスター】

「どうしても上がりたい!!!」  
皆様のそんな《想い》を形にしました。

## 4【金】

**11:00-12:00 井上**  
【ローラー × ピラティス】

ストレッチポールを使い、いつもの  
エクササイズの感覚を高めます。

**13:00-14:00 木村**  
【ピラティス基本のキ】

「ニュートラル」「呼吸」…今さら  
聞けないあんなコトから始めます。  
始めたばかりのあなたにもオススメ！

## 5【土】

**11:00-12:00 多田**  
【ピラティス呼吸をマスター】

体幹を使うコツ「呼吸」。仕組みを  
解説しながら習得を目指します。

**13:00-14:00 木村**  
【チャレンジピラティス】

エクササイズをつなげて反復します。  
GWの締めくくりにオススメ！