



**5/3 (金)**  
 11:00 ~ 12:00 担当: 尾陰  
 【ピラティス基本のキ〜呼吸〜】  
 深い呼吸で頭スッキリ!!

**5/4 (土)**  
 11:00 ~ 12:00 担当: 木村  
 【セミグループ with バレル】\*  
 13:00 ~ 14:00 担当: 木村  
 【ストレッチ&ピラティス】  
 いつものエクササイズを  
 より動きやすく!

**5/5 (日)**  
 11:00 ~ 12:00 担当: 岡村  
 【輪になってピラティス!!】  
 輪になって楽しくエクササイズ!!

**5/6 (月)**  
 11:00 ~ 12:00 担当: 井上  
 【フローピラティス】  
 流れるように全身を動かします  
 13:00 ~ 14:00 担当: 岡村  
 【セミグループ with バレル】\*  
 \*

**GW限定!!**  
 “バレル”を使った  
 定員4名のレッスン  
**セミグループ  
 with バレル**  
 2回分の回数使用で  
 受講頂けます

ゴールデン ウィーク  
**G★W** は  
 色々なレッスンが  
 楽しめる♪

PHI  
 ピラティススタジオ  
 CaIm(カーム)  
 ゴールデンウィーク**特別**レッスン

**G** **W** **S**  
 ゴールデ) ウィーク スペシャル!

【対象】  
 CaIm会員様  
 トライアル受講者様  
 【予約方法】  
 通常レッスンと同様

