

**5/3 sat**

**11:00-12:00 担当:木村**  
**【セミグループ with バレル】**

背中スッキリ!バレルを使ってより丁寧に  
脊柱を動かします(定員4名)

**13:00-14:00 担当:尾陰**  
**【ピラティスの基本~NP】**

ニュートラルポジションの  
再確認をします

**5/5 mon**

**11:00-12:00 担当:岡村**  
**【フローピラティス】**

脳天からつま先まで流れるように動かします

**13:00-14:00 担当:井上**  
**【ホットピラティス】**

室温30度・湿度50%の環境で  
筋温を高めて動きます

※2F 静なるスタジオで行います  
※500ml以上のお水をご持参下さい

**5/4 sun**

**13:00-14:00 担当:尾陰**  
**【ピラティスの基本~呼吸】**

呼吸の再確認をします

**ゴール  
デン★**

**スペシ  
ヤル★**

**ウイーク**

**5/6 tue**

**11:00-12:00 担当:木村**  
**【ひめトレ×ピラティス】**

ストレッチポールひめトレ®を  
使用して話題の骨盤底筋群を  
鍛えます

**【対象】**

Cal m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

**2014**

**PHI ピラティススタジオ Calm**  
**ゴールデンウイーク特別レッスン**