

## 2020年1月 グループレッスン スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		1日	2日	3日	4日	5日
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
13日	14日	15日 11:30 ♥ 14:00 ♥ 15:30 ★ 17:30 ♥	16日 10:00 ♥	17日 10:00 ★	18日 11:30 ♥	19日 09:30 ★ 14:30 ♥
20日 19:30 ★	21日 18:30 ♥ 20:00 ★	22日 11:30 ♥ 14:00 ♥ 15:30 ★ 17:30 ♥	23日 10:00 ★ 11:30 ♥	24日 20:00 ♥	25日 09:30 ♥	26日
27日 19:30 ★	28日 18:30 ♥ 20:00 ★	29日 14:00 ♥ 15:30 ★ 17:30 ♥	30日 10:00 ★ 11:30 ♥	31日 10:00 ★ 20:00 ♥		

### グループレッスン

♥ **トランポリン**  
(カーディオラティス)

⇒ 50分・定員4名

★ **ピラティス**

⇒ 60分・定員7名

### 体験レッスン

- 「HPを見た」「看板を見た」「SNSを見た」とお伝えください。

通常 3,080円 ⇒ **2,000円** (税込)



### 【要予約】

〒530-0026 大阪市北区神山町14-3 アド神山408

TEL : 070-5042-8481 MAIL: pilates.exflow@gmail.com

HP : <https://studio-exflow.com/>

e

pilates & endermologie  
studio exflow



Instagram :  
@pilates.exflow

スタジオエクセフロー



## 2020年2月 グループレッスン スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
					1日 11:30 ★	2日 09:30 ★ 14:30 ♥
3日 19:30 ★	4日 18:30 ♥ 20:00 ★	5日 11:30 ♥ 14:00 ♥ 15:30 ★ 17:30 ♥	6日 10:00 ★ 11:30 ♥	7日 10:00 ★ 20:00 ♥	8日 11:30 ★	9日 09:00 ★ 10:30 ♥
10日 19:30 ★	11日 18:30 ♥ 20:00 ★	12日 11:30 ♥ 14:00 ♥ 15:30 ★ 17:30 ♥	13日 10:00 ★ 11:30 ♥	14日 20:00 ♥	15日 11:30 ★	16日 09:00 ★ 10:30 ♥
17日 19:30 ★	18日 18:30 ♥ 20:00 ★	19日 11:30 ♥ 14:00 ♥ 15:30 ★ 17:30 ♥	20日 10:00 ★ 11:30 ♥	21日 10:00 ★ 20:00 ♥	22日 11:30 ★	23日 09:00 ★ 10:30 ♥
24日 19:30 ★	25日 18:30 ♥ 20:00 ★	26日 11:30 ♥ 14:00 ♥ 15:30 ★ 17:30 ♥	27日 10:00 ★ 11:30 ♥	28日 20:00 ♥	29日 11:30 ★	

### グループレッスン

♥ **トランポリン**  
(カーディオラティス)

⇒ 50分・定員4名

★ **ピラティス**

⇒ 60分・定員7名



### 体験レッスン

- 「HPを見た」「看板を見た」「SNSを見た」とお伝えください。

通常 3,080円 ⇒ **2,000円** (税込)



### 【要予約】

〒530-0026 大阪市北区神山町14-3 アド神山408

TEL : 070-5042-8481 MAIL: pilates.exflow@gmail.com

HP : <https://studio-exflow.com/>



pilates & endermologie  
studio exflow



Instagram :  
@pilates.exflow

スタジオエクセフロー

