

2020年3月 グループレッスン スケジュール

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



pilates & endermologie
studio exflow



Instagram :
@pilates.exflow

スタジオエクセフロー



2020年4月 グループレッスン スケジュール

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

グループレッスン

- ♥ トランポリン ⇒ 50分・定員4名
(カーディオラティス)
- ★ ピラティス ⇒ 60分・定員7名
- ▲ 筋膜リリース ⇒ 60分・定員6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

