

# 2020年9月 グループレッスン スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
	1日 10:30 ★ 20:00 ★	2日 10:30 ♥ 18:00 ♥	3日	4日	5日 09:00 ♥ 10:30 ★	6日 10:30 ★ 14:00 ♥
7日 18:00 ★ 19:30 ♥	8日 10:30 ★ 20:00 ★	9日 10:30 ♥	10日	11日 10:30 ▲	12日 09:00 ♥ 10:30 ★	13日 10:30 ★ 14:00 ♥
14日 18:00 ★ 19:30 ♥	15日 10:30 ★ 20:00 ★	16日 10:30 ♥ 18:00 ♥	17日	18日	19日 09:00 ♥ 10:30 ★	20日 10:30 ★ 14:00 ♥
21日 18:00 ★ 19:30 ♥	22日 10:30 ★ 20:00 ★	23日 10:30 ♥	24日	25日 10:30 ▲	26日 09:00 ♥ 10:30 ★	27日 09:45 ★
28日 18:00 ★ 19:30 ♥	29日 10:30 ★ 20:00 ★	30日 10:30 ♥ 18:00 ♥				

## グループレッスン

- ♥ **トランポリン** ⇒ 50分・定員3名  
(カーディオラティス)
- ★ **ピラティス** ⇒ 60分・定員4名
- ▲ **筋膜リリース** ⇒ 60分・定員4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 ⇒ **1,500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

Instagram :  
@pilates.exflow

スタジオエクセフロー



# 2020年10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 09:00 ♥ 10:30 ★	4日 09:45 ★
5日 18:00 ★ 19:30 ♥	6日 10:30 ★ 20:00 ★	7日 10:30 ♥	8日	9日 10:30 ▲	10日 09:00 ♥ 10:30 ★	11日 09:45 ★
12日 18:00 ★ 19:30 ♥	13日 10:30 ★ 20:00 ★	14日 10:30 ♥	15日	16日	17日 09:00 ♥ 10:30 ★	18日 09:45 ★
19日 18:00 ★ 19:30 ♥	20日 10:30 ★ 20:00 ★	21日 10:30 ♥	22日	23日 10:30 ▲	24日 09:00 ♥ 10:30 ★	25日 09:45 ★
26日 18:00 ★ 19:30 ♥	27日 10:30 ★ 20:00 ★	28日 10:30 ♥	29日	30日	31日	11月1日

## グループレッスン

- ♥ **トランポリン** ⇒ 50分・定員3名  
(カーディオラティス)
- ★ **ピラティス** ⇒ 60分・定員4名
- ▲ **筋膜リリース** ⇒ 60分・定員4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 ⇒ **1,500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

Instagram :  
@pilates.exflow

スタジオエクセフロー

