

# 2020年11月 グループレッスン スケジュール

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

## 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 :  
@pilates.exflow

スタジオエクセフロー



# 2020年12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 ♥	3日	4日 10:30 ▲	5日 09:00 ♥ 10:30 ★	6日 09:45 ★
7日 18:00 ★ 19:30 ♥	8日 10:30 ★ 20:00 ★	9日 10:30 ♥	10日	11日	12日 09:00 ♥ 10:30 ★	13日 09:45 ★
14日 18:00 ★ 19:30 ♥	15日 10:30 ★ 20:00 ★	16日 10:30 ♥	17日	18日 10:30 ▲	19日 09:00 ♥ 10:30 ★	20日 09:45 ★
21日 18:00 ★ 19:30 ♥	22日 10:30 ★ 20:00 ★	23日 10:30 ♥	24日	25日	26日 09:00 ♥ 10:30 ★	27日 09:45 ★
28日 18:00 ★ 19:30 ♥	29日 ←	30日	31日 年末年始 お休み	1月1日	1月2日 →	1月3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/>

e

pilates & endermologie  
studio exflow



Instagram :  
@pilates.exflow

スタジオエクセフロー

