

2021年4月 グループレッスン スケジュール

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

※ピラティス プライベートレッスンご希望の方は、
上記グループレッスン以外の時間をご希望日時をご連絡ください。

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



2021年5月 グループレッスン スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
2日 09:45 ★	3日 16:00 ♥	4日 10:30 ★ 19:30 ★	5日 10:30 ♥	6日 18:30 ★ 20:00 ♥	7日 10:30 ▲	8日 09:00 ♥ 10:30 ★
9日 09:45 ★	10日 16:00 ♥	11日 10:30 ★ 20:00 ★	12日 10:30 ♥	13日 18:30 ★ 20:00 ♥	14日	15日 09:00 ♥ 10:30 ★
16日 09:45 ★	17日 16:00 ♥	18日 10:30 ★ 20:00 ★	19日 10:30 ♥	20日 18:30 ★ 20:00 ♥	21日 10:30 ▲	22日 09:00 ♥ 10:30 ★
23日 09:45 ★	24日 16:00 ♥	25日 10:30 ★ 20:00 ★	26日 10:30 ♥	27日	28日	29日 09:00 ♥ 10:30 ★
30日 09:45 ★	31日 16:00 ♥	6月1日 10:30 ★ 20:00 ★	2日 10:30 ♥	3日 18:30 ★ 20:00 ♥	4日 10:30 ▲	5日 09:00 ♥ 10:30 ★

※ピラティス プライベートレッスンご希望の方は、
上記グループレッスン以外の時間をご希望日時をご連絡ください。

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

