

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 ★	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	31日 16:00 ♥					

※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でご希望日時をご連絡ください。

グループレッスン

★ ピラティス

⇒ 60分・定員4名

♥ トランポリン

(カーディオラティス)

⇒ 50分・定員3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

H P : <https://studio-exflow.com/>



pilates & endermologie
studio exflow



Instagram :
@pilates.exflow

スタジオエクセフロー



2021年6月 グループレッスン スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1日 10:30 ★ 20:00 ★	2日	3日 18:30 ★ 20:00 ♥	4日 10:30 ▲	5日 10:30 ★
6日 09:45 ★	7日 16:00 ♥	8日 10:30 ★ 20:00 ★	9日	10日 18:30 ★ 20:00 ♥	11日	12日 10:30 ★
13日 09:45 ★	14日 16:00 ♥	15日 10:30 ★ 20:00 ★	16日	17日 18:30 ★ 20:00 ♥	18日 10:30 ▲	19日 10:30 ★
20日 09:45 ★	21日 16:00 ♥	22日 10:30 ★ 20:00 ★	23日	24日 18:30 ★ 20:00 ♥	25日	26日 10:30 ★
27日 09:45 ★	28日 16:00 ♥	29日 10:30 ★ 20:00 ★	30日	7月1日 18:30 ★ 20:00 ♥	2日 10:30 ▲	3日 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でご希望日時をご連絡ください。

グループレッスン

★ ピラティス ⇒ 60分・定員4名

♥ トランポリン ⇒ 50分・定員3名
(カーディオラティス)

▲ 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

