

# 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			

※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 :  
@pilates.exflow

スタジオエクセフロー



# 2021年7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 ★	2日 10:30 ♥	3日 10:30 ★
4日 09:45 ★	5日 16:00 ♥	6日 10:30 ★ 20:00 ★	7日	8日 18:30 ★	9日	10日 10:30 ★
11日 09:45 ★	12日 16:00 ♥	13日 10:30 ★ 20:00 ★	14日	15日 18:30 ★	16日 10:30 ♥	17日 10:30 ★
18日 09:45 ★	19日 16:00 ♥	20日 10:30 ★ 20:00 ★	21日	22日 18:30 ★	23日	24日 10:30 ★
25日 09:45 ★	26日 16:00 ♥	27日 10:30 ★	28日	29日 18:30 ★	30日 10:30 ♥	31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)



## 体験レッスン

通常 3,080円 ⇒ **1,500円** (税込)

- 「HPを見た」「看板を見た」「SNSを見た」とお伝えください。



## 【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

