

2021年11月 グループレッスン スケジュール

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

● WEBからの予約で

通常 3,000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



2021年12月 グループレッスン スケジュール

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

● WEBからの予約で

通常 3,000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

