



大人カルチャースクール ピラティス

ココロとカラダを美しく。
カラダの変化の「気づき」を体感してください。

ぜひHPも
ご覧ください

ルネサンス 豊中

検索

スクールコンセプト



~PILATES SCHOOL~

ピラティスとは、人間が本来持つ機能を目覚めさせ、美しくしなやかな身体をつくるためのエクササイズです。

独特の呼吸法に合わせてエクササイズを行うことで、コア(身体の中心部)を安定させるとともに、普段うまく使うことができない、インナーマッスル(深層筋群)を目覚めさせます。

●初めての方もしっかり学べる、少人数制スクールです。

1クラスの定員は15名。

少人数制なので、初めての方はもちろん、ピラティスをより極めたい上級者の方も満足していただけます。



●インストラクターは全て有資格者です。 高品質なピラティスのレッスンを提供します。

レッスンを担当するインストラクターは、国際的な指導ライセンスを持っています。認定試験をクリアし、確かな指導力を持ったインストラクターが指導いたしますので、いち早く効果を実感していただけるはずです。

料金

会員様:7,370円(税込)/月4回

非会員様:9,570円(税込)/月4回

(スクールカレンダーに準じます)

時間

土曜日 12:15~13:15

定員

15名

★スクールIN★ 体験実施中!!
(お電話またはフロントにて事前ご予約
お願いいたします。)

担当

内藤 一美

◆ルネサンス認定パーソナルトレーナー
◆メタリカルパーソナルトレーナー
◆ボールスターピラティス
マットアレグロ認定インストラクター

スポーツクラブ&スパ ルネサンス 豊中 tel.06-6850-3344

〒560-0023 豊中市尚上の町2-1-8 とよなか Heart palette 3F

■営業時間 火~金/9:30~23:00 土/9:30~21:00 日・祝/9:30~19:00 ■定休日/月曜日及び年末年始