

# Pilates dojo

## LESSON

- 完全予約制
- 3～4名の少人数制
- 酵素ドリンク  
& H2リプセルがセット

**Pilatesとは...** 主に呼吸を使い  
インナーマッスルを意識し鍛え、  
全身の歪みや左右差のバランスを  
整えていきます。

性別年齢問わず姿勢改善も期待できる  
全身エクササイズです。



Kana

## PRICE

体験lesson...1500円(1レッスンのみ)

月2回コース...5000円

月4回コース...8000円

※3ヶ月1クールとなります。

こちはこの価格はその内の1ヶ月分となります。

チケット販売

1回...3300円

10回...30000円

☆小見川道場生割...

チケットのみ10%off

時/曜	月	火	水	土	日
10:00 ~11:00				○	
11:00 ~12:00	○		○		○
12:00 ~13:00	○	○	○		○

access

nejudoacademy 小見川道場

神奈川県横浜市青葉区つつじヶ丘1-12ベル青葉台1F

Instagram : <https://www.instagram.com/kana.pilatesdojo>

mailaddress : maribu419@gmail.com

