



Pilates & Yoga

GW オンライン特別企画

1Lesson / ¥1000(税抜)

GW のおうち時間を快適に

セウススタジオの Zoom を使用したオンラインレッスン。5月3日(日)~5月6日(水)の4日間、毎日特別レッスンを開催します。今回の自粛期間中はどのレッスンも1名様のみのご参加です。この機会におうちでも気持ちよくからだを動かしませんか。レッスンの内容や日時は次のページをご覧ください。

【お申込みの流れ】

- ①メールでお申込み[お名前、希望レッスン日時、希望支払方法(クレジット or 振込)、メールアドレス、電話番号]をご記載ください。
- ②確認メールを受け取りお支払い → ③レッスンに必要な Zoom の URL を受け取り申込完了

※メールは24時間以内に対応しています。24時間経過後も連絡がない場合はお電話ください。

※オンラインレッスンはzoomを使用します。アプリのダウンロードをお願いします。ご使用方法が不明の場合はメール、またはお電話にてご案内いたしますので事前にお申し付けください。



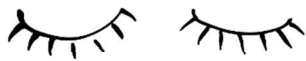
Pilates for First

5/3 sun 10:00-10:40



Chiaki Imamura

ピラティスがはじめての方に向けた Pilates for First は、基礎的なことを知りたい方にもおすすめのクラス。ピラティスの基礎の動きや呼吸は毎日のケアに最適です。



relax

Yoga for Evening

5/3 sun 20:00-20:40

Chiaki Imamura

明日を心地よく。眠りの質をよくするためのプログラムです。深い呼吸とともに体をねぎらうお休み前のヨガをご一緒に。気持ちよい朝をむかえましょう。



Pilates for Living

5/4 mon 11:00-11:40

Chiaki Imamura

家族みんなが集うリビング。椅子に座って行うものから日常生活の動作で意識できるピラティスを。パソコンやスマートフォンでお気軽に。(椅子を使用)



Pilates for Golfer

5/4 mon 15:00-15:40

Sachiko Ninomiya

ゴルフスイングの生体力学に基づき、関節の可動域と安定性をつくりスムーズな重心移動ができるからだへ。集中力と瞬発力をコントロールするにもおすすめです。



Pilates for Pelvis

5/5 tue 14:00-14:40

Sachiko Ninomiya

骨盤まわりをフォーカス。日本人向けのプログラムで、効率よく骨盤まわりを整えていきます。整えるだけでウエストももれなく美しく。(小ボールを使用します)



Pilates for Eyes

5/6 wed 14:00-14:40

Sachiko Ninomiya

目を使いすぎている現代人。目は頭や首をはじめ、姿勢にも影響しています。目からからだを長くしなやかに、全身をリセットしていきます。(椅子を使用します)