



スタジオの臨場感をご自宅で！Zoomを使用したオンラインレッスンは、会員様をはじめ、一般の方や男性の方もお気軽にご参加いただけます。

ピラティスやヨガのグループレッスンをはじめ、骨盤調整や姿勢改善などテーマ別のレッスンも開催。プライベートレッスンでは個々のお体の悩みやご要望に合わせたオーダーメイドトレーニング可能です。オンラインレッスンと実際のスタジオでのレッスンどちらもお楽しみください。

Group Lesson

グループレッスン

40分/¥1000(税抜)

ピラティスやヨガのグループレッスンをはじめ、骨盤調整や姿勢改善などテーマ別に様々なレッスンを開催。お楽しみイベントなども。マットがない場合は絨毯やタオルで代用もOKです！

Private Lesson

プライベートレッスン

40分/¥5500(税抜)

60分/¥6500(税抜)

トレーナーとマンツーマンのレッスンで、ご要望に合わせたオーダーメイドトレーニングを！ピラティスフル資格認定とヨガ資格の両方を保有するトレーナーが担当します。担当のご指名もお気軽に。

Body Learning

ボディーラーニング

60分/¥3000(税抜)

からだを探求していくワークショップ。ピラティスの動きや日常の体の使い方、その他からだのことを多角的に学びます。運動指導者や治療家向けの内容ですが一般の方のご参加も可能です。

ご予約は前日の18時まで受付可能です(ご予約の流れは次のページをご確認ください)

オンラインレッスンはご予約完了後のキャンセル受付はできません。予めご了承ください。

5 月臨時スケジュール

[**Studio**] 実際のスタジオで行うレッスンです。(定員4名の予約制)

[**Online**] ご自宅で行うオンラインのレッスンです。(前日までの予約制)

- * 5月はご希望の方のみ、単発でご参加できるピラティスやヨガのクラスをご用意しております。下記スケジュールの Studio が実際のスタジオで行うレッスンです。ご希望日時をご選択のうえ、チケットでお気軽にご参加いただけます。臨時スケジュールの期間に限り、チケットは通常の20%OFF(1class¥2000)となります。
- * オンラインレッスンは Zoom を使用し、1class¥1100でご参加が可能です。現在ご参加の方はオンラインが初めての方ばかりです。ご興味がある方には、お電話やメールにて設定方法などをわかりやすくお伝えいたします。
- * プライベートレッスンは **Studio** と **Online** のどちらも同じスケジュールでご予約が可能です。(予約時にご選択ください。)

月	火	水	木	金	土	日
	プライベート 10:30-		ピラティス Online(今村) 10:30-	プライベート 13:00-	ヨガ Studio 10:00-	ヨガ Online(今村) 10:00-
プライベート 13:00-	ピラティス Online(今村) 11:30-	プライベート 13:00-	ピラティス Studio 11:30-	プライベート 14:20-	ピラティス Studio 11:20-	ピラティス Online(今村) 11:20-
プライベート 14:20-	プライベート 13:00-	プライベート 14:20-	プライベート 13:00-	プライベート 15:40-	プライベート 14:00-	プライベート 14:00-
プライベート 15:40-	●ピラティス Online(二宮) 15:40-	プライベート 15:40-	ヨガ Online(今村) 14:20-	プライベート 17:00-	🪑ピラティス Online(二宮) 15:20-	プライベート 15:20-
プライベート 17:00-	プライベート 17:00-	プライベート 17:00-	プライベート 17:00-	ピラティス Studio 18:20-	プライベート 16:40-	プライベート 16:40-
ピラティス Studio 18:40-	プライベート 18:20-	🪑ボディラーニング Online(二宮) 19:30-	プライベート 18:20-	ピラティス Studio 19:40-	ピラティス Online(二宮) 18:00-	プライベート 18:00-
ピラティス Studio 20:00-	ピラティス Online(今村) 19:40-		ピラティス Online(二宮) 19:40-	●ピラティス Online(二宮) 21:00-		

●(ボールを使用) 🪑(椅子を使用)

* 上記はタイムスケジュールです。休館日は別途ご確認ください。

* スタジオレッスン、オンラインレッスンともに前日の18時までご予約可能です。※人数制限のあるクラスは先着順となります。

* スタジオレッスン、オンラインレッスンともに担当者が変更になる場合があります。予めご了承ください。(プライベートはご指名可)

【ご予約の流れ】

①お名前、②希望レッスン日時、③希望支払い方法(クレジット or 振込、Studio のみ現金可)、④メールアドレス、⑤電話番号をご記載のうえ、セウススタジオまでメールにてご連絡ください。✉info@seuse.net ☎097-532-8022

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メール不具合が考えられます。お手数ですが、お電話でのご連絡をお願いいたします。