

◆ピラティス会員制度のご案内◆

ピラティスは、呼吸法を実践しながら背骨や骨盤の位置を調整し、体幹の強化、身体能力の開発、バランス感覚や柔軟性の向上などを期待できるエクササイズで、身体と精神の調和を図り、生涯を通じた健康の維持に役立ちます。

MAISON DE BALLET Minami-Aoyama (メゾン・ドゥ・バレエ南青山) のピラティスのクラスは週に2回、熟練した講師によるきめ細やかなマットのグループワークを行っています。

ボディー・コンディショニング系のクラスのみを受講される方のために「ピラティス会員制度」があり、正会員よりもご入会しやすくなっております。

クラシックバレエを踊る方はもちろん、他のスポーツのために体幹を強化したい方や、無理なく体力を付けたいシニア層の方にも広く受講いただけます。

この機会に、身体を知り尽くしたプロフェッショナルからアドバイスを受けながら、ご自身の身体と向き合ってみませんか？

<クラスの概要>

日 時： 毎週火曜日 12:00-13:00
毎週金曜日 13:00-14:00

形 態： マット・ピラティスのグループワーク

講 師： 本多 眞梨 (認定ピラティス・トレーナー)
吉田真由美 (認定ピラティス・トレーナー)

特 典： 上記のほか、特別ワークショップとして開催される「ジャイロキネシス®」「バー・アスティエ」等のコンディショニング系のクラスもチケットでご受講可能です(要予約)。

入会金： 5,000 円 (ピラティス会員様限定のご入会金です。他のレッスンを受講できる正会員に移行される場合は入会金の差額を申し受けます。)

受講料： 5 回券 13,500 円 (発行日から3ヶ月有効)
10 回券 25,000 円 (発行日から3ヶ月有効)
20 回券 46,000 円 (発行日から3ヶ月有効)
(ビジター受講は1回3,000円)