

スタジオレッスン

結果重視！写真で比べる！

6人迄の少人数クラス



ワンコイン

<保有資格エクササイズ・ヨガ・ピラティス・エステ>



・奈良テレビ出演



* 45分クラス500円税別。口座引き落とし。月会費2,500円（90分クラス1回付。）繰り越し不可。予約制。

* スケジュールはジムにて掲示されています。毎月スタジオスケジュールは変わります。当日キャンセルは料金が発生します。

* 完全予約制
* 4月スタート

完全予約制（フェイスタオル2本・水10・靴下持参）

ヨガマット不要！シューズ不要！カード払い不可・別途消費税

ストレッチ講座

無料体験会

- ・運動初心者向け
- ・シニア向け
- ・優しいクラスです

セルフエステ

無料体験説明会

- ・5月

美尻・美脚45分クラス

運動強度★★★★★定員3人迄
通常¥1,500 **W会員様無料**
一般の方は今だけ**500円!**
採寸・写真撮影・食事アドバイス宅トレ指導付き!

写真40代 ヒップは上がります!!

2月 8月

人気のクラスです。

くびれ美人 45分クラス

運動強度★★★★定員3人迄
通常¥1,500 **W会員様無料**一般の方は今だけ**500円!**採寸・写真撮影・食事アドバイス・宅トレ指導付き!

50代 くびれるコツをお教えます! 60代

柔軟性アップ45分クラス

会員様予約不要 定員3人迄
会員様は全員無料!!
一般の方は今だけ**500円!**
前屈・開脚・巻き肩・股関節

50代

背中・二のうで美人45分クラス

運動強度★★ 定員3人迄
通常¥1,500 **W会員様無料**一般の方は今だけ**500円!**
背中のでい肉・猫背

40代

ボディメイク 90分クラス

30代~60代の落ちにくい脂肪専用

運動強度★★★★★定員6人迄
一般¥2,500 会員様2,000円
ゲルマニウム温浴無料
全身シェイプと、柔軟性アップ!

コラーゲンマシン

月会費**3,000円**

骨格矯正 45分クラス

運動強度★★ 定員2人迄通常¥1,500
W会員様無料一般の方は今だけ**500円**
反り腰・O脚・鳩胸・扁平足・猫背

筋膜リリース45分クラス

定員6~8人迄 通常¥1,500
只今**会員様は全員無料!**ご介者も無料
家での筋膜リリースの方法をレクチャー!
脚のむくみ・疲れ・だるさ・肩の凝り・腰の疲れが改善。筋肉が一度で柔らかくなります。

運動を始める前のコンディショニング90分クラス

運動強度★ 定員6人迄通常¥2,500 一般2,000円
ゲルマニウム温浴無料・シャワーサナ付き（リラックス指圧）・筋膜リリース付き（足裏から肩まで全身）・骨盤底筋・体幹トレーニング。複式呼吸による瞑想。自律神経安定効果も。

<noriko 先生紹介>

<ベストボディジャパン>
準グランプリ

<サマースタイルアワード>
くびれ 準グランプリ
背中 準グランプリ
ヒップ 5位

<フィットネススタージャパン>
フィットネスモデル4位

モトビキニ 3位
<フィットネススター韓国>
ファイナル6位