

2011.4～ pml studio プログラム

Yoga

～ハタヨガ～ ヨガの呼吸法と体の動きの基礎を学べます。

スタート! 定員15名

4月9日 土曜日 10:30～12:00 (90分)

4月13日 水曜日 10:30～12:00 (90分)

毎週	土曜日 10:30～12:00
	水曜日 10:30～12:00

<yogaインストラクター> MAKI (出口 真喜子)

Anusara-inspired (アヌサラインスパイアード) 全米ヨガ
アライアンス認定 (RTY200)

【メッセージ】

ヨガの旅を始めている方、これから始めようとしている方、ヨガに興味がある方、一緒に時間を過ごせたら、嬉しいです。穏やかな暖かい心、しなやかな身体と一緒に目指しませんか？

Pilates

身体を伸ばしながらコアを鍛えます。

スタート! 定員12名

4月10日 日曜日 10:30～11:30 (60分)

4月14日 木曜日 20:00～21:00 (60分)

毎週	日曜日 10:30～11:30
	木曜日 20:00～21:00

<pilatesインストラクター> shino

【メッセージ】

ストレッチ要素も含んだ動きが多いので、ピラティスを初めての方でも安心してご参加いただけます。ぜひ一緒にたのしく動いて、気分もスッキリしましょう(^^)

price

スタジオ会員 (ヨガ、ピラティス、等スタジオエクササイズ)

- 入会金 5,250円 (加圧の会員様無料)
 - レッスンチケット (月4回)
 - 1回券 2,500円
 - 5回券 12,000円 (有効期限 2ヶ月)
 - 10回券 22,500円 (有効期限 3ヶ月)
 - レンタルマット 100円
- ※スタジオ会員と加圧会員は異なります

ご予約・お問い合わせ

pml yokohama

☎ 045・548・4682 ✉ yokohama@p-m-l.jp

[営業時間] 10:00～22:00

神奈川県横浜市神奈川区大野町1-25 横浜ポートサイドプレイス1F

※お電話またはメールにてご予約ください。

※当日はレッスン開始の15分前までにお越しください。

◆体を動かしやすい服装でお越しください。(お着替え用のローカールームあり)