



Franklin Method Nagoya Studio

フランクリンメソッド・ピラティス・姿勢改善・体幹スタジオ Wellness YOKO

運動は未来の自分への

自己投資！

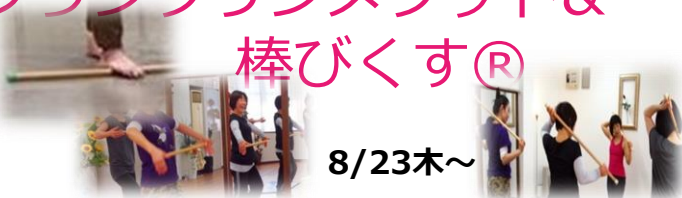
8月・9月

割引チケットがお得！

姿勢調整 ※全クラス 開催最小人数 2名以上

(チケット割引価格 950円(税込) ※通常1,500円) (※体験 1,000円)

足・腰・肩すっきり フランクリンメソッド& 棒びくす®



8/23木～

毎週木曜日 11:30-12:30

綺麗で美しい姿勢を目指しましょう♪
筋膜リリース・フランクリンメソッド・
棒びくす®メソッドを取り入れたエクササイズ!

- ・O脚・腰痛・丸背・四十肩予防・肩関節機能改善。
- ・足・太腿・腰・背中・肩・首・頭が楽に!
- ・トレーニングで歪みのない姿勢を!

＜ご受講のご案内＞

- ・すべてのレッスンは事前予約制です。電話・メール・HPのオンライン予約にて前日21:00までにご予約ください。
- ・予約後に参加できなくなった場合にはキャンセルのご連絡をお願い致します。
- ・持ち物はタオル・飲み物・動きやすい服装です。
- ・開始時間の10分前から入室可能です。
- ・レッスン代金は当日現金にてお支払ください。

HPから
オンライン
空席確認・
予約が
できます。

グランディングデスク&棒びくす®

棒とグランディングデスクのそれぞれの特性をリンクさせた画期的エクササイズ!

月曜日 10:30～11:30 8/13, 27, 9/24

気持ち良く安全に
股関節の柔軟性や・肩関節の柔軟性、
インナーマッスルを高めます!



ピラティスチケット割引価格 1500円(税込)
(※体験1,500円) (※通常2,000円)

お尻の横がペコっとへっこんでいませんか?!

- ・お尻の下もたるみを取りベストな骨盤に!
- ・骨盤・股関節周囲を整え強化するクラス。

ツールを用いた 6名限定
ザ・股関節

金曜日 12:10-13:10 8/17, 31, 9/7, 21

ピラティス

チケット割引価格 1500円(税込)
(※体験1,500円) (※通常2,000円)

●ベーシック① 毎週木曜日 10:15-11:15

ピラティス経験が初めての方から1年～2年程度の方対象

●ベーシック② 金曜日 13:30-14:30

ピラティスの経験が1年～3年程度の方対象

● ツールを用いたピラティス 6名限定

筋力やバランスの左右差に気づきやすい

毎週水曜日 10:00-11:00

8/8, 15, 22, 29, 9/5

～リセットクラス～

● ナイトピラティス

一週間のからだの歪みをリセット!
翌朝気持ちよく目覚められる内容です。

金曜日 19:00-20:00

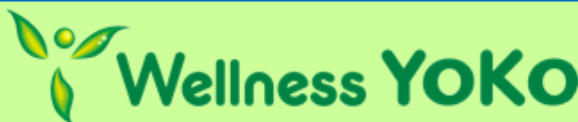
8/3, 10, 24, 31, 9/21,

スペシャルイベント

・フラダンス 第2・第4水曜日 ※フラダンス 価格 1,000円(税込)※当日現金にてお支払いになります。

・第2弾フランクリンメソッドワークショップ呼吸シリーズ※1日参加OK! 全日12:00-16:00

7/29(日)・8/5(日)・9/5(日)・10/7(日)



<https://www.wellnessyoko.com>

Tel: 050-3631-5824

Email info@wellnessyoko.com



名古屋市瑞穂区豊岡通3-6-2 M MIZUHOビル3F (地下鉄桜通線 瑞穂運動場西駅2番左直ぐ)