



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



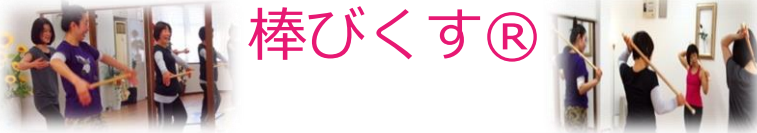
姿勢調整

割引チケットがお得!

※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1,000円))

足・腰・肩 全身すっきり フランクリンメソッド& 棒びくす®



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。

Franklinバンドエクササイズ (水)10:00~11:00 12/5・19・26

筋膜lineを伸ばし、
関節の動きを
スムーズに!
その後に、背部や
腹部を筋肉の
トレーニングも
お楽しみに!!



股関節をスムーズに Franklin method ボーンリズム 本来の関節の動き

ピラティスチケット割引価格 1500円(税込)

(水)10:00~11:00 12/12・26

(※体験1,500円) (※通常2,000円)



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

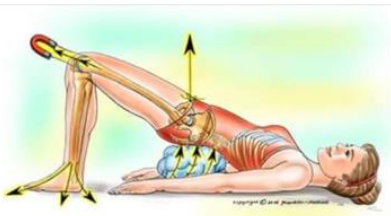
金曜日 13:30-14:30

ピラティスの経験が1年~3年程度の方対象

~リセットクラス~ ●ナイトピラティス

金曜日 19:00-20:00

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。



・フラダンス

第1・第2・第3 水曜日

・第3弾フランクリンメソッドワークショップ ボーンリズムシリーズ 12/9 より開講 詳細はHPへ
・フェイシャル30分 ヘッド・フェイス・ネック・ショルダーフランクリンメソッドを用いて行います!

・ピラティスマシーン60分 足・股関節・骨盤・背骨の歪みを整え、しなやかな体と強い体幹を作ります!



<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)