

各クラス1回のみ参加OK！月謝制ではありません。割引チケットお得！



# Franklin Method Nagoya Studio

有効期限無

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

4月5月

(チケット割引価格 950円(税込) ※通常1,500円)

## 足・腰・肩

### フランクリンメソッド

& 棒びくす® 12名



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&デスク

隔週水曜日 10:00~11:00

チケット割引価格1500円(税込)

(※体験1,500円)

(※通常2,000円) 6名限定



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!!

6名限定

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

## ザ・股関節

隔週水曜日 10:00~11:00

## ツールで関節機能改善

隔週金曜日 12:20~13:20

## ピラティス 12名

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

筋力の左右差がわかりやすく調整しやすいです。

### ●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

隔週月曜日 10:30~11:30

1年~2年程度の方対象

隔週土曜日 13:30-14:30

### ●ベーシック②

毎金曜日 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。



- ・ちあきのエアロ&棒びくす60分 4/10 11:15-12:50 イベントレッスン1,000円
- ・ようこのエアロ&棒びくす60分 4/17 13:30-14:30 イベントレッスン1,000円
- ・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  
4月21日 5月26日 開講 →詳細はHPへ
- ・フラダンス 3回/月 水曜日 → 詳細はHPまたはお電話ください!



Wellness YOKO

<https://www.wellnessyoko.com>

Tel: 050-3631-5824

Email [info@wellnessyoko.com](mailto: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)