

# パーソナルレッスンメニュー

ご希望・お悩み・お身体の状態にあったトレーニングを丁寧に指導致します。

## ピラティスマシン



ピラティスリフォーマー“allegro2tower”を使ったマンツーマン指導です。あなたの体に合わせたオーダーメイドのエクササイズを講師YOKOが丁寧に指導します。

1回60分 (マンツーマン指導)

オープン記念価格 1回 6,500円税込

★ お得な回数券をお使いいただけます。

## フェイシャル(小顔&骨盤矯正)



ヘッドからフェイシャルのストレスを取り除きます。顔の歪みを整えることで骨盤の歪みも整っていきます。口角UP、小顔になるなど、からだと心のストレスフリーを実感できます。

● 1回30分コース (頭～上半身)

オープン記念価格 1回 3,250円税込

● 1回60分コース (頭～足先まで)

オープン記念価格 1回 6,500円税込

★ 60分コースでは回数券をお使いいただけます。

## オーダーメイド (マット・椅子・ボール等)



マンツーマン指導です。あなたの体に合わせたオーダーメイドのエクササイズを講師YOKOが丁寧に指導します。お家でも実践できるポイントもしっかりお伝えします!

1回60分 (マンツーマン指導)

オープン記念価格 1回 6,500円税込

★ お得な回数券をお使いいただけます。

## お友達とピラティスマシン体験 (セミパーソナル指導)



「ちょっと体験してみたい!」という声にお応えして2~3人のお仲間で交代でピラティスリフォーマーをご体験いただけます。ぜひお友達やご家族と一緒にお試しください。

1回 1グループ (2~3名) 60分

オープン記念価格 4,000円税込 (1グループあたり)

- パーソナルレッスンのご予約は前日13:00まで受付しております。
- ご予約後、ご都合が悪くなった場合には必ずご連絡をお願い致します。パーソナルレッスンのキャンセルは、基本原則として、レッスンの前日までは無料、当日のキャンセルはレッスン代金の50%、無断欠席の場合はレッスン代金の100%のキャンセル料が発生致します。
- レッスン代金は当日現金にてお支払ください。

★お得な回数券もあります!  
パーソナルレッスン共通回数券  
60分 X 10回券 60,000円税込  
60分 X 21回券 120,000円税込



オンライン空席確認・予約ができます。詳しくはホームページをご覧ください。

Tel: 050-3631-5824

Email: info@wellnessyoko.com

ウェルネスYOKO ホームページ <https://www.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 瑞穂運動場西駅すぐ)

