



YOGA&PILATES

あなた'らしさ'を養い、
芯からしなやかなカラダとココロへ

MENU

すべて税込価格

◆グループレッスン（60分）

1,500円/回

※最大6名の少人数制

◆PBレッスン & BODYMINDカウンセリング （90分）

単発

6,000円/回

◆プライベート単発（50分）

4,500円/回

・習慣コース（6回）

~~36,000円~~ → 33,000円

（5,500円/回）

◆レンタル

マット

100円/回

・コミットコース（12回）

~~72,000円~~ → 64,800円

（5,400円/回）

プライベートレッスンサービス内容

- カウンセリング+目標達成シート作成（30~50分）
- オーダーメイドレッスン（ヨガ&ピラティス）
- レンタルマット無料
- ビフォーアフター写真撮影
- 週2回早朝瞑想（オンライン25分程度）
※ご希望者のみ
- レッスン修了証 & 変化レポートのお渡し



オンラインでもご受講できます

体験レッスンで
ミネラル
ウォーター
500ml
プレゼント

