

モモピラティススタジオ

ピラティスを通して心と体を美しく♡



2



1



3

1様々なポーズで、体を大きく動かし、消費カロリーを増やします。
 2初級グループレッスンでは、ピラティスに慣れる、楽しむがコンセプト。
 3プライベートレッスンでは、一人ひとりの姿勢、目標、悩みに応じて効果のあるエクササイズをプログラミングします。

ピラティス専用の大型器具を完備し、STOTT PILATES®のインストラクター認定指導者が一人ひとりを指導してくれる、専門性の高いピラティススタジオ。グループレッスンは、最大8名の少人数制。たくさんの小道具を使用し、体を動かし、自分自身の体と向き合うことができます。他にも、マスターズレベルのレッスンも好評。女性ばかりで楽しく続けられます。

SCHOOL DATA

住所 / 大阪府阪南市箱作241-3

☎080-5346-4425

営業時間 / 10:00~21:00(最終受け付け20:00)

定休日 / 日曜

その他 / 予約制、現金払いのみ、Pあり、女性限定

URL / <https://mo-pilates.com>

MENU

- ①初級グループレッスン (60分) 1回¥1,500
10回¥10,000
- ②中級グループレッスン (60分) ¥2,000
- ③プライベートレッスン (60分) ¥5,000