

Pilates studio  
& style

初心者大歓迎  
体験会  
受付中

# GRAND OPENING

マシンピラティス studio 2026  
3.3 TUE

専用スタジオで絶賛開講中！

& style ではピラティスリフォーマーの使用経験がなくてもインストラクターが丁寧に使い方を指導します。一人ひとりの体力や目的、鍛えたい部位に合わせて負荷を調整しながらトレーニングができます！

3月・4月特別体験実施中！ 始めるなら今！！

3/25 WED ▶ 4/30 THU 通常体験料 ¥1,650 ▶ ¥880

※レッスン内容は「はじめてのリフォーマー」・1クラス「10名」定員

4月入会特典 入会金 ▶ 0 円 + 事務手数料 550円

WEBで  
今すぐ申込み！



さらに 先着40名限定 体験後3日以内のご入会で体験料キャッシュバック！！

女性対象  
マシンピラティススタジオ & style

〒520-0242 滋賀県大津市本堅田5丁目11-21スポーツクラブコジャック内  
tel 077-573-7373 ※料金・Programなど詳細は裏へ

美しくしなやかな心身をデザインする

# work out × pilates

「リフォーマー」というピラティス専用マシンを使った  
ピラティススタジオ OPEN



Program 1 **はじめてリフォーマー**



**My First Reformer**

初めてリフォーマーを使用する方におススメのクラス  
姿勢改善を目的とするクラス

60min 強度 ★

Program 2 **美尻リフォーマー**



**Beautiful butt**

下半身のトレーニングを中心に行い、  
お尻の筋肉を動かすことで、  
女性らしいボディラインをつくるクラス

60min 強度 ★

Program 3 **美・姿勢リフォーマー**



**Beautiful posture**

背筋を整えてあげることでお腹など  
前側の筋肉を意識しやすくなります  
肩甲骨の動きや姿勢改善  
美姿勢をつくるクラス

60min 強度 ★★

## 【&style ピラティススケジュール】

曜日	時間	プログラム	Instructor
火曜日	13:00～14:00	はじめてリフォーマー	中藤
	14:30～15:30	美尻リフォーマー	長崎
水曜日	11:30～12:30	はじめてリフォーマー	中藤
	14:00～15:00	はじめてリフォーマー	白岩
木曜日	10:00～11:00	はじめてリフォーマー	吉羽
	11:30～12:30	美尻リフォーマー	吉羽
金曜日	19:00～20:00	はじめてリフォーマー	橋本
	10:00～11:00	はじめてリフォーマー	岡田
土曜日	14:00～15:00	美尻リフォーマー	成田
	18:00～19:00	はじめてリフォーマー	橋本
日曜日	午前中	未定	未定
	14:30～15:30	はじめてリフォーマー	白岩
月曜日	16:30～17:30	はじめてリフォーマー	長崎(第2・4) 小野寺(第1・3・5)
	午前中	未定	未定
火曜日	14:30～15:30	はじめてリフォーマー	長崎(第3・5)
	16:15～17:15	美・姿勢リフォーマー	吉羽

※順次クラス増設予定

## お得なオープニング記念キャンペーン

3月・4月特別体験会実施中!  
情報はWEBにて是非ご確認ください。

▶ [pilates-andstyle-otsu.jp](http://pilates-andstyle-otsu.jp)



### ■オープニング記念特別価格/先着40名様 【税込価格】

入会金	事務手数料	回数	月会費	追加/1回
¥0	¥550 (¥2,750)	月3回	¥7,150	¥1,870
		月4回	¥8,800	
		月6回	¥11,000	