

# 生徒募集

in 三軒茶屋 ラボスタジオ 隠れ家サロン

もし、あなたがご自身のケアをご自身で簡単に短時間で効果的にできるとしたら、あなたの生活にどんな変化が表れると思いますか？

## ママ骨盤調整ピラティスヨガ ♪託児付き♪

●月曜日or木曜日 60分 10:00~11:00 \*HPスケジュール要チェック！

●女性限定5組の予定（ママに限らず、成人女性ならO.K）

☆天然無垢の杉の香り漂うスタジオにて、日頃の忙しさを一度忘れて、ご自身の心と体と向き合う時間を作ることで、理想的な体型へと導いていく方法をお伝えしサポート致します。また、小さなお子さまをお持ちの方へはレッスン中の別室保育も可能となっております。どうぞお気軽にご利用下さいませ。

●体験初回のみ 1,500円 →当日入会で体験料キャッシュバック

●入会金 3,000円 \*キャンペーンお知らせetc ホームページNEWS要チェック！

ビジター 1回 3,000円（入会金なし）

チケット 4回 10,800円（2,700円/回） 8回 20,000円（2,500円/回）有効期限 6ヶ月

チケット有効期限内の追加 1回 2,500円

●お友達と一緒にのご入会サンキュー割引有り

●保育料金 0歳4ヶ月(首が据わってから)~1歳 ¥800.- 1歳~3歳 ¥500.-

※先着3名様まで ※予約&キャンセルともにレッスン託児希望日の3営業日前16時まで受付  
※ママレッスン中、同スタジオ隣室にてお子さまをシッターが保育致します



### 【服装・持ち物】

- ◆ズボン等の動きやすい服装でお越し下さいませ 更衣スペースでの着替えも可能
- ◆体温調節のための羽織る物、靴下、レッグウォーマー、タオルなど
- ◆託児希望の方は赤ちゃんの替えのオムツ、赤ちゃんお出掛けセットなど
- ◆赤ちゃんとお母さんの飲料水 ※水分補給のため、尚ランチには飲み物は付いておりません
- ◆ヨガマットは無料貸出し致しますが、愛用のマットがございましたらご持参されてもO.Kです

### 【レッスン場所】

◆東京都世田谷区三軒茶屋1-21-12第1小川ビル302 ラボスタジオ 東急田園都市線/世田谷線 三軒茶屋駅徒歩約6分

◆予約受付 ホームページお問合せページor下記連絡先より 教室利用規約など詳細も一緒にご覧いただけます

◆講師 中山 知子 Hug&Smiley代表 ピラティス&ヨガインストラクター

