

New Class Open

# マシンピラティス with コラーゲン

9/3[tue]  
Pre-Open

無料体験会  
9/3[tue] スタート

- 嬉しい特典付き!
- お水500ml1本
  - レッスン用タオル
  - ハダコイ1本 (美容サプリメント)



姿勢や  
体調を改善

マシン  
ピラティス

インナーマッスルを鍛えて  
姿勢も体調もベストな自分に

コラーゲン  
トリートメント  
ランプ

エステサロンでも使用されている  
光を浴びてカラダの中から  
美しい自分に

お肌のハリ・  
ツヤアップ

シェイプ  
アップ

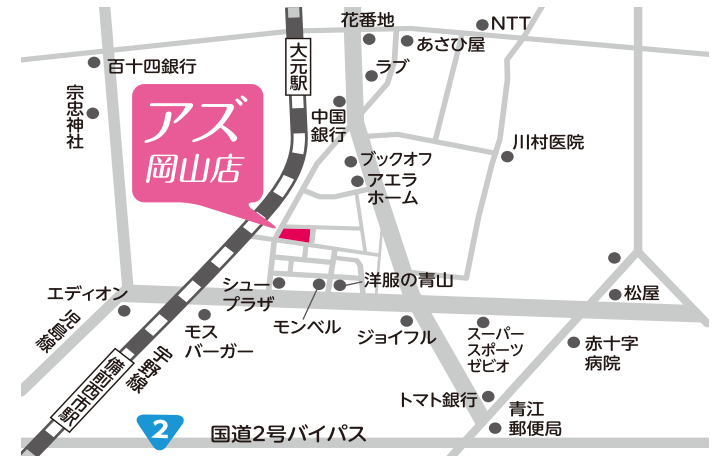
プラス思考

『ココロもカラダも最高に輝く自分に』

ACCESS/CONTACT お問い合わせ・ご予約はこちら

無料駐車場完備!

Hot Yoga & Collagen  
**Studio As**  
[女性専用レッスン]  
ホットヨガ&マシンピラティスwithコラーゲン  
スタジオ アズ 岡山店  
〒700-0973 岡山県岡山市南区下中野1407-1  
ノアインドアステージ岡市内2F  
TEL.086-239-0221



オープン記念キャンペーン! 10/31[木]まで

特典 1 通常5,500円(税込) **登録料 無料**

特典 2 初月度 **月会費 無料**

特典 3 通常2,200円(税込) リフォーマー(マシン) **利用フリーパス 無料**

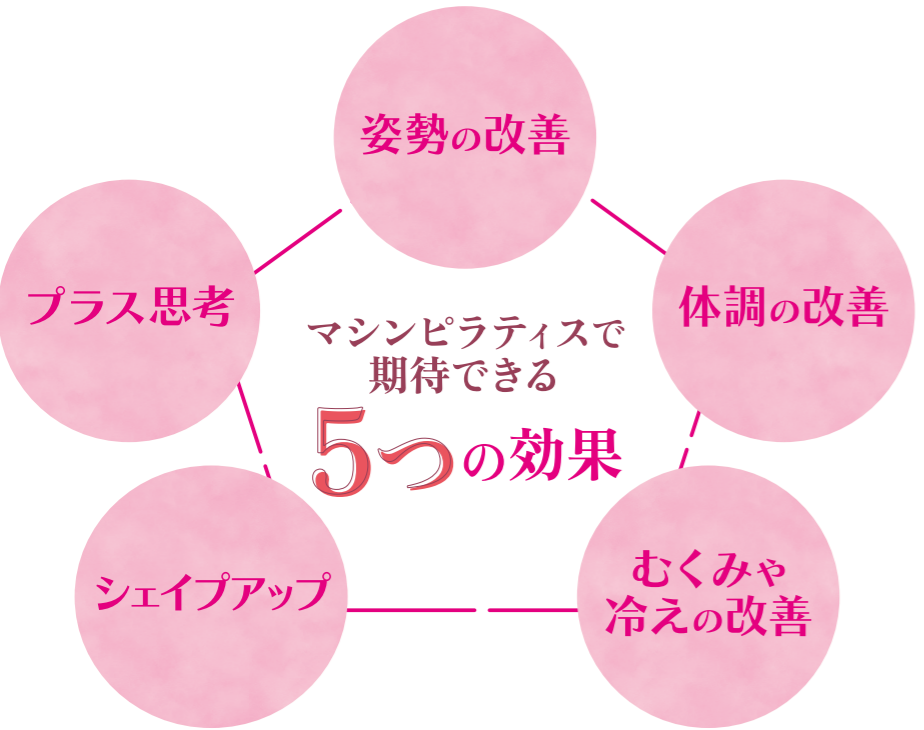
New Class Open As 岡山店 9/3 [tue] PRE OPEN!

マシンピラティス with コラーゲン



ココロもカラダも  
ベストな自分へ

👉 オープン前にはまずはお試し！▶ 無料体験会 9/3 [tue] スタート



インナーマッスルを鍛えて  
なりたい自分!



マシンピラティスとは?

ピラティス創始者のジョセフピラティス氏がベットを改造してつくったリフォーマー【身体をリフォーム(改良)】できる万能マシンを使用します。

リフォーマーは筋肉の負荷を和らげて【アウトターという外側の筋肉】を使わずに、【インナーという内側の筋肉】を使わせるよう工夫されたサポートマシンです。

マットピラティスでは、身体を動かすことに注力してしまい、背骨や骨盤などへ意識を向けにくいこともあります。リフォーマーはこれをサポートして【身体の正しい動き方】を学ばせてくれます。

Group Reformer® マシンピラティス基本プログラム

BASIC 【ベーシック】

パワーハウス(コア)を意識しながら全身をバランスよく鍛えることができるプログラム。スプリングの張力を利用して無理なく、効果的なトレーニングが可能です。骨盤の調整や関節を正しく動かすことを意識しながら筋力をアップを行い、不調のないしなやかな身体づくりを目指します。

BASIC-waist- 【ベーシック・ウエスト】

基本のコアエクササイズとともに、ウエストによりフォーカスしたエクササイズを行います。腹筋の教科により、コアの安定感がアップします。無理なくウエストをシェイプアップしたい方にもおすすめのクラスです。

BASIC-hip- 【ベーシック・ヒップ】

コアの安定感を意識しながら、ヒップアップを目指してエクササイズを行います。股関節まわりのストレッチも取り入れ、綺麗なヒップラインに繋がるエクササイズを行います。

INTERMEDIATE 【インターメディアイト】

半年に一度アップデートされる中級プログラムです。テーマや目的に合わせたエクササイズをプログラムとして行います。リフォーマーレッスンに少し慣れてきた方向けのレッスンです。

コラーゲントリートメントランプ®とは?

エステサロンにあるコラーゲントリートメントランプ®を全身に浴びながらのレッスンでキレイをチャージ!



マシンピラティスしながら  
キレイを補給!

シミ・シワ・たるみ改善

美爪・髪にコシ

お肌のハリ・ツヤアップ!

女性に嬉しい  
効果がたくさん!

専用設計のスタジオと徹底した衛生管理で快適レッスン

- 少人数制レッスン 最大9名まで
- 初心者クラスがある
- 更衣室・ロッカー・シャワー設備完備
- コラーゲンランプでお肌ツヤツヤ
- 完全予約制

オープン記念キャンペーン! 10/31 [木] まで

- 特典1 登録料 通常5,500円(税込) **無料**
- 特典2 初月度月会費 **無料**
- 特典3 リフォーマー(マシン)利用フリーパス 通常2,200円(税込) **無料**

※キャンペーン終了後、3ヶ月間のご継続が必要です。

■マシンピラティス 基本会員種別

会員種別	ご利用システム	月会費
月3回会員	月3回好きな時間にご利用いただけます。	8,800円 (税込 9,680円)
月4回会員	月4回好きな時間にご利用いただけます。	11,000円 (税込 12,100円)
月6回会員	月6回好きな時間にご利用いただけます。	15,750円 (税込 17,325円)
月8回会員	月8回好きな時間にご利用いただけます。	20,000円 (税込 22,000円)

■マシンピラティス 限定会員種別 (アンダー29会員)

会員種別	ご利用システム	月会費
月3回会員・アンダー29	月3回好きな時間にご利用いただけます。	8,000円 (税込 8,800円)
月4回会員・アンダー29	月4回好きな時間にご利用いただけます。	10,000円 (税込 11,000円)

■入会手続きに必要な物

登録料 5,000円(税込) + 月会費 [初月] 1か月分 + リフォーマー(マシン)フリーパス ※入会時のみ(税込 2,200円) **全部まとめて! 0円**

ご本人確認書類 (免許証・保険証等) 認印 クレジットカード

※ご入会には、ご希望の会員種別の2ヶ月分の月会費をご用意ください。  
 ※会員資格は18歳以上です。(高校生は登録できません。) ※初期費用のご返金は一切できませんので予めご了承ください。女性専用スタジオですので、男性のお客様はご登録いただけません。※会員カードはご本人様のみ有効です。ご家族・他人への貸与・譲渡はできません。

Hot Yoga & Collagen  
Studio As  
[女性専用レッスン]  
ホットヨガ&マシンピラティスwithコラーゲン  
スタジオ アズ 岡山店  
〒700-0973 岡山県岡山市南区下中野1407-1  
ノアインドアステージ岡山内2F  
TEL.086-239-0221

体験のご予約はこちら/  
QRコード  
ホットヨガスタジオアズ 検索  
http://studio-as.jp

無料駐車場完備!  
アズ 岡山店  
地図: 花香地、NTT、あさひ屋、川村医院、松原、赤十字病院、トマト銀行、青江、郵便局、花香地、ラブ、中国銀行、ブックオフ、アエラ、ホーム、洋服の青山、スーパー、スポーツ、ゼビオ、エディオン、ニュー、アラサ、モスバーガー、モンベル、ジョイフル、スーパースポーツゼビオ、百十四銀行、大元駅、新幹線、岡山駅、国道2号バイパス