

ゼロから始める ピラティス

運動が苦手でも、身体が硬くても、
あなたのペースで始められる、マシンピラティス



少人数制
レッスン
(最大6名)



初心者でも
安心



無料駐車場
135台完備



レッスン後
スパ利用可

パーソナルレッスンにも対応

体験レッスン受付中

GRAND OPEN
入会キャンペーン

初月
月会費

0円

もれなくもらえる！

ピラティス専用靴下



／ こんなお悩みありませんか？ ／

- ☐ 肩こり・腰の不調が気になる
- ☐ 運動不足を感じている
- ☐ 最近疲れやすい
- ☐ 姿勢をきれいにしたい
- ☐ 下腹やヒップラインが気になる
- ☐ ストレスをリフレッシュしたい
- ☐ 身体のバランスを整えたい

ひとつでも当てはまる方へ

身体を「鍛える」のではなく「整える」ことから始めませんか？

はじめてでも安心の3つの理由

① インストラクターの指導付き



一人ひとり丁寧に指導するので、
正しいフォームで安心して取り組みます。
運動が苦手な方でも大丈夫。

② 少人数制レッスン



最大6名の少人数制だから、
一人ひとりの動きをしっかり確認し、
あなたに合わせてサポートします。

③ ラフな服装でOK



Tシャツ・スウェットなど
動きやすい服装でご参加いただけます。
気負わず通える環境です。

オークスのマシンピラティス



最大6名の
少人数制



初心者向け
プログラム



パーソナルレッスン
にも対応

体験レッスンの流れ

① 予約



フォームから
簡単予約

② ご来店



受付・お着替え

③ カウンセリング



お悩みや目標を
ヒアリング

④ 体験レッスン



マシンの使い方から
丁寧にサポート

⑤ ご案内



料金や通い方
をご説明

料金 (グループレッスン)

<月4回>

8,800円(税込)

<月2回>

5,500円(税込)

※施設維持費 550円(税込) / 月
※料金は変更となる場合があります

営業時間

9:00-21:00 (予定)

定休日：不定期

※スケジュールは
変更となる場合があります

まずはお気軽に体験レッスンへ！



Webから簡単予約！

☎ 04-7134-1112

千葉県柏市大山台 2-3-1
オークスベストフィットネス柏店 2F
(※モラージュ柏店すぐ隣)