

# パーソナルレッスン

ご自身のレベルや目的に応じた個人レッスンを  
受けることができます



💡  
こんな方に  
おすすめ!

- ✓ YOGAのあのポーズが出来るようになりたい!
- ✓ 自分に合ったトレーニングで体質改善したい!
- ✓ ダイエットを絶対成功させたい!



IKUKO

- 45分：9,300円  
- 60分：12,400円

“芯から整えて、強く美しく”が得意です。  
体幹を鍛えたい方／硬さや弱さ(苦手)が気になる方  
お気軽にご相談ください。



Mio

- 45分：8,700円  
- 60分：10,800円

ボディメイク・  
いろいろな不調・体質改善・ダイエット等  
お気軽にご相談ください。



CHIKAKO

- 45分：7,700円  
- 60分：9,130円

ヨガのポーズを深めたい方、  
頑張ってるのに効果が出なくて  
困っている方、お気軽にご相談ください。



MAKI

- 45分：8,500円  
- 60分：11,000円

“柔軟性UPが得意です。さらに姿勢が良くなり、  
首・肩・腰・膝の痛みの緩和に繋がります。  
お気軽にご相談ください。

お申込み・ご相談はフロントスタッフまで!

お申し込み後、担当トレーナーと  
日時の調整を行います。

※表記の価格は消費税込みです。

ホットヨガ  
スタジオ **美温**  
Bion