

ABOUT

インナーマッスルに直接アプローチして

女性らしい身体に導く マシンピラティススタジオ

結果に直結!オーダーメイドトレーニング

マンツーマンのパーソナルトレーニングで
あなたに合わせた負荷をかけるから、結果に繋がる

多彩なピラティスマシン完備!

合計4台のマシンを組み合わせ
あなたに合わせたトレーニングをご提案します

姿勢改善
肩こり解消

骨盤の
歪み改善

ストレス軽減
リラックス効果

ダイエット
体型改善

当スタジオは「女性専用」「完全個室」「マンツーマンのパーソナルトレーニング」です
年齢関係なく、安心してプライベート空間でレッスンを受けることができます。



エスラボピラティス
S/Lab pilates

姿勢・背骨のS字カーブを整え、
美姿勢へ繋げる研究室

体の中心と言われる背骨のS字カーブを整えることで、姿勢がキレイになるのはもちろん
体の不調にも効果的なマシンピラティス。
大人の女性が通う“美と健康”の体作りを
マンツーマンでサポートしていきます。



エスラボピラティス代表トレーナー
吉川ひとみ

【経歴】
スポーツクラブにてレッスンを受け持つ
腰椎ヘルニアと酷い浮腫に悩み自分の体の為に
ヨガ、ピラティスの養成校に通う。
ヨガ、ピラティスを学ぶ中でマシンピラティスの重要性
に感銘を受け、大人の女性が通いやすい
マシンピラティススタジオとして「S//lab.pilates」
をオープン

【資格】
IHITA国際ホリスティックセラピー協会認定ヨガインストラクター
マットピラティスインストラクター
PSGA REFORMER
CHAIRS&BARELS.CADILLAC



レッスン料金

入会金	10,000円
マンツーマンマシンピラティス (60分)	7,500円

マンツーマンの個室レッスンだから
初心者でも安心

体験レッスン(60分) 6,500円(税込)

さらに体験当日のご入会で

入会金
(初回登録料) 通常10,000円 ▶▶▶ 0円

よくある質問

- Q 何歳から何歳までが通えますか?
A 中学生以上なら何歳でも大丈夫です。60代、70代の方も多くいらっしゃいます。
- Q 体験レッスンの持ち物は?
A 水分補給できるもの、汗をふくタオル、体が動かしやすい服装をお持ちください。
着替えるスペースとロッカーはあります。
- Q 支払い方法はありますか?
A 現金、クレジットカード、PayPay、アップルPay、QUIC Pay、マナカ、スイカなど交通IC系を利用できます。
- Q 初めてでも大丈夫ですか?
A もちろん大丈夫です!
マンツーマンですのでご安心ください。



40代~の大人女性のための

少ない回数でも効率的に成果に繋がる

マシンピラティスとは？

Point 背筋が伸びた美しい姿勢になれる

Point しなやかで自由自在に動く肉体になれる

Point リバウンドしにくい体質になれるなど

マシンピラティスは、専用のマシンを使って体の深層部にあるインナーマッスルを強化し、体全体のバランスを整えることで、

理想的な体と健康に導いてくれます。



☎ 090-9945-1103

営業時間:10:00~18:00

※レッスン中は電話に出られないため、折り返いたします

公式HPからWeb予約・LINE予約を受け付けています



地図

MACHINE PILATES

大人の女性の“美と健康”



体型改善×姿勢改善

マシンピラティス

という選択肢

エスラボピラティス
S/Lab.pilates

女性専用 | マンツーマンパーソナルトレーニング