



体幹
強化

引き締め
効果

柔軟性
向上

姿勢
矯正

体の歪みを根本から整える！
インストラクターが
マンツーマンでサポート。

マシンピラティスははじめます！ 2025.8.30[sat] OPEN!

まずは1レッスンお試し！

体験60分
3,300円(税込)
(初回限定)

日時 毎週 土曜日、隔週 水曜日(月2回程度)
9:00・10:30・12:00・14:00・15:30



マシンピラティス、はじめてみませんか？

ピラティスは、心と体を整えるエクササイズ。なかでもマシンピラティスは、専用のマシンを使用して体幹を中心に筋力を鍛え、身体の柔軟性アップを促すエクササイズのことです。マシンを使うことで、無理なく全身を動かし、姿勢やバランスを整えていきます。体が硬くても、運動が苦手でも大丈夫。自分の体と向き合うやさしい時間を、ぜひ体験してみてください。

料金(税込) 1回 60分

メンバー member 1回 5,500円

ビジター visitor 1回 6,600円

インストラクター Chiaki

幼い頃から体を動かすことが好きで、フィットネス業界に進みました。働く中で不調に悩むようになり、出会ったのがピラティスです。体と心が整う感覚に感動し、このたびクラスをスタートすることにしました。この心地よさを、ぜひ一緒に体感していただけたら嬉しいです。



GOLD'S GYM.

お問い合わせ ゴールドジム山口宇部

TEL.0836-59-1146

〒755-0241 宇部市東岐波1569-1 休館日/第3月曜日(祝日の場合は翌平日)

ご予約は
ネットで
かんたん



ご予約の受付はWEBのみとなります