

イベントカレンダー

2月は盛りだくさんでイベントをご用意しております。
みなさまにお会いできることを楽しみに
しています☆

KaQiLa～カキラ～

ろっ骨エクササイズ
KaQiLa～カキラ～で身体
の変化を実感してみませんか？

カ…関節キ…機能改善

ラ…ラクになる

呼吸法でろっ骨を中心に

関節を動かし、背骨や骨盤のゆがみを
整え、機能改善を図ります。

肩こりや手足の

冷え解消や

運動に慣れて

おられない方へも

オススメです！



持ち物: 汗拭きタオル、
動きやすい服装

定員: 8名

講師: 三好 里沙

料金: 会員 1,000円
非会員 2,000円
会員と同伴の方 1,500円



2/7 (土) 19:30～20:30

コンディショニング&トレーニング

明日はお休み！
パイパーを使って身体を
フル活用！

パイパーというトレーニングツールを
使って全身のワークアウトを行います。
普段の何気ない動きをあえて身体を
意識し、負荷をかけて行うことで
より動きやすく、しなやかな
身体作りを目指します！

さあ日常を忘れて、
思いっきり
動きまくりましょう!!



持ち物: 汗拭きタオル
室内シューズ
動きやすい服装
飲み物

定員: 6名

講師: 宮野 浩太朗

料金: 会員 1,000円
非会員 2,000円
会員と同伴の方 1,500円



2/13 (金) 19:30～20:30

フットケアレッスン

疲れにくい脚をつくる!!
自分でできるフットコンディショ
ニング!!

冷え、むくみ、身体の不調、

最近身体がだるくて

中々疲れが

取れないとお悩みの方に!!

体調、身体の調子を

脚から整える改善法

お伝えします!!



持ち物: タオル、バスタオル
動きやすい服装

定員: 10名

講師: 小島 恵梨香

料金: 会員 1,000円
非会員 2,000円
会員と同伴の方 1,500円



2/17 (火) 10:00～11:00

《プレミアム》フェイスクアレッスン

フェイスコンディショニング
～顔と首の筋肉を整えてお顔も
スッキリ!～

顔にもたくさんの筋肉があります。その
筋肉をご自分で整えてみませんか？
カンタン&すぐに変化がわかるから
毎日続けられる。今回は、そんな顔の
コンディショニングを整える方法をお伝え
します。顔のシワやたるみ、
くすみが気になる方、
毎日のケア方法を
知りたい方にオススメです☆



持ち物: 置き鏡、タオル
鎖骨まで見える
服装

定員: 各6名

講師: 川畑 美保

料金: 会員 3,000円
非会員 6,000円
会員と同伴の方 4,000円

フェイス専用特別オイルを使用します。
ぜひメイクを落としてご参加下さい。

2/25 (水) 19:30～21:00

2/27 (金) 10:00～11:30



お問い合わせ・お申込み先

姿勢改善専門スタジオ Be-Style

滋賀県守山市梅田町2-1 セルバ守山1F

TEL: 077-584-5644 MAIL: info@be-style2014.com



営業日: 平日、第2・第4土曜日 ※日曜・祝日定休

時間: 11:00～21:00(最終受付20:00まで)

専用駐車場がございます。2時間まで無料。以降200円/時間。

※全て税込価格です。

お申込みにつきましては、ご入金をもって受付完了となります。

キャンセルにつきましては、開催日時の24時間前までにご連絡をお願いいたします。

それ以降のキャンセルにつきましては、ご返金できかねますのでご了承下さい。

セッション中の場合、電話を留守番電話にしておりますので、
ご連絡先とお名前、ご用件を残して下さい。折り返し、ご連絡いたします。