

パーソナルトレーニング



歪みや癖を改善したい。
パフォーマンス向上したい。
バランス力・コントロール力を高めたい。
しなやかな身体を創りたい。
自分の身体についてもっと理解を深めたい。
ピラティスが初めてだから不安。
etc...



コンディショニングや矯正なども取り入れ
お一人おひとりに合ったメンテナンスや
目的に合ったトレーニングが出来ます。

ご予約は、水曜日・日曜日の
レッスン・特別ワークショップ以外の
時間で承ります。

30分も受付中!!
マスターストレッチ ¥3,750
ピラティス ¥3,000

< 受講料 > ピラティス 60分：6,000円
マスターストレッチ 60分：7,500円
(マスターストレッチ受講の方も簡単なコアワーク、フロアでのトレーニングを行います)
※パーソナルトレーニングを受講される方は、会員登録をお願い致します。

< 持ち物 > 動きやすい服装。
マスターストレッチの場合は、運動靴をご持参下さい。

< 対象 > どなたでも可能。
(妊娠中、産後のトレーニングの方は必ず事前にお知らせ下さい。)

< 申込方法 > お電話・HP・メールよりお申込み下さい。

スタジオマーティ大阪本町

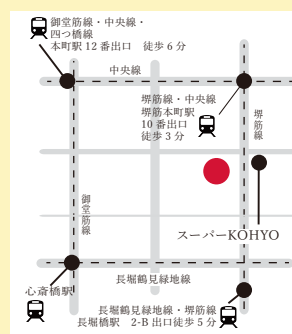
〒541-0058

大阪府大阪市中央区南久宝寺町2丁目2-7 船場エクローズ1F

☎ 06-6226-7277

🌐 <https://www.studiomarty.co.jp/osaka-honmachi/index.html>

✉ cs-osaka-honmachi@studiomarty.co.jp



堺筋本町駅 徒歩3分
本町駅 徒歩6分
長堀橋駅 徒歩5分



講師：小宮山絵理 Komiyama Eri

幼少期よりストリートダンスを始める。ニューヨーク留学時にダンスサイエンスに出会い、ラバンムーブメント、ソマティックストレッチ、ヨガ、ピラティス、フロアバレエなど様々なボディーコンディショニングを経験し2017年に帰国。

一般の方からダンサーの身体づくりを目指し、ダンサー、インストラクター、トレーナーとして関西を中心に活動中。

2016年 Intro to Laban Movement Analysis @LIMS NY

2016年 NY PeridanceCapezioCenter Body Conditioning Program

2018年 BESJ ピラティストレーナー

2019年 Stretch-eze/ Dancer's Movement Program