



📶 seuse studio online lesson

セウススタジオの臨場感をご自宅へ！オンラインレッスンは、会員様だけでなく、一般の方や男性の方もお気軽にご参加いただけます。

ピラティスやヨガのグループレッスン、骨盤調整や姿勢改善などテーマ別のイベントも開催しています。プライベートレッスンでは一人ひとりの目標に合わせたオーダーメイドトレーニングから、身体のカウンセリング、ピラティスの勉強など、ご要望に合わせた内容を。オンラインレッスンならではの時間をお楽しみください。

Group Lesson

グループレッスン

40分 / ¥2000(税別)

録画レッスンは2回受けられます

ピラティスやヨガのグループレッスンをはじめ、骨盤調整や姿勢改善など不定期にイベントも開催。

録画レッスンは事前収録した内容を、ライブレッスンはリアルタイムでトレーナーと一緒にからだづくりをしていきます。

Private Lesson

プライベートレッスン

60分 / ¥6500(税別)

セミプライベートも可能です

トレーナーとマンツーマンのレッスンで、ご要望に合わせたオーダーメイドトレーニングを。料金はそのまま、ご友人やご家族と一緒にセミプライベートレッスンもOK。担当者のご指名も可能です。

(二宮をご指名に限り60分/¥8000)

Body Learning

ボディラーニング

60分 / ¥3500(税別)

録画視聴も可能です

からだを探求していくワークショップ。ヒトの動きや日常生活での体の使い方、ピラティスなど、多角的にからだのことを学びます。トレーナーや治療家向けの内容ですが一般の方のご参加も可能です。(毎月第1・第3水曜開催)

ご予約は前日の18時まで受付可能です(ご予約の流れは次のページをご確認ください)

Online Schedule

Zoom を利用したリアルタイムでのライブレッスンと、YouTube を利用した📺録画型のレッスンを開催しています。録画型のレッスンはライブレッスンを収録した内容となっています。オンラインレッスンに慣れていない方には、設定方法などをメールやお電話で直接ご説明をさせていただきます。はじめての方もご安心ください。

下記は基本スケジュールになります。レッスン内容の詳細や不定期開催のイベント等はスタジオホームページの News 欄又はスタジオの Instagram をご覧ください。

<http://seuse.net>

https://instagram.com/seuse_studio

月	火	水	木	金	土	日
	ピラティス 📺録画/今村 11:00-11:40				ヨガ 📺録画/今村 10:00-10:40	ヨガ Live/今村 10:00-10:40
		ピラティス Live/今村 13:00-13:40			ピラティス 📺録画/今村 11:00-11:40	ピラティス Live/今村 11:00-11:40
	プライベートレッスン(60分) はスタジオスケジュールと 同時時間帯で受付しております。	ヨガ Live/今村 14:00-14:40		ピラティス 📺録画/二宮 15:00-15:40		ボディラーニング 特別編 不定期開催
					ピラティス Live/二宮 17:00-17:40	
ピラティス 📺録画/今村 19:30-20:10		ボディラーニング (第1・第3開催) 19:30-20:30	ピラティス 📺録画/今村 19:30-20:10			
	ピラティス 📺録画/二宮 20:00-20:40		ヨガ 📺録画/今村 20:30-21:10	ピラティス 📺録画/二宮 21:00-21:40		

- *グループ、プライベート、ボディラーニングのライブレッスンには [Zoom](#) のアプリが必要となります。
- *グループの録画レッスンは一度のご予約に 2 回(1 週間以内)受けていただけます。ご予約時に、希望日時を 2 か所ご選択ください。
- *オンラインレッスンのご予約は前日 18 時まで受付可能です。下記のご予約の流れをご確認のうえご連絡ください。
- *プライベートレッスンの時間枠は、実際のスタジオでのレッスンスケジュールと同時間となります。
- *上記はタイムスケジュールとなります。休館日やレッスンの詳細はホームページをご覧ください。
- *オンラインレッスンはご予約完了後のレッスンの変更やキャンセルは受付できません。予めご了承ください。

【ご予約の流れ】

①お名前、②希望レッスン日時、③希望支払い方法(クレジット or 振込)、④メールアドレス、⑤電話番号をご記載のうえセウススタジオまでメールにてお申込みをお願いいたします。✉info@seuse.net

- *メールは 24 時間以内に対応しています。24 時間経過後も連絡がない場合はメール不具合が考えられます。お手数ですが、スタジオまでお電話でのご連絡をお願いいたします。(☎097-532-8022)