



PARADISO

いつでも どこでも 何度でも 気軽に

「おうちでパラディソ」

■YouTube を使った、いつでも好きな時に何回でもできるレッスン

絵本の
読み聞かせ

落先生の
マタニティから
産後の
フィットネス

は～なの
毎日2分
からだほぐし

【30分クラス】月替わり

- ・パラディソ体操 2
- ・パラディソ体操 3
- ・ピラティス
- ・ヨガ

【10分クラス】3ヶ月替わり

- ・からだほぐし ・有酸素性運動
- ・筋強化 ・ストレッチ ・座位
- ・ピラティス (2種)
- ・ヨガ (2種)

ビバリーヒルズ
より
アクティブ
マインドフルネス

心の養生
クッキング

Meeのダンス
レッスン



ジュニアレッスン

【30分クラス】 (振付のクラス)

- ・HIPHOP 基礎 Mee インストラクター
- ・HIPHOP 応用 yukie インストラクター

【10分クラス】 (4種の基礎・応用8クラス)

- ・ストレッチ ・アイソレーション
- ・筋トレ ・アップダウン

※パラディソスタジオ会員様、インストラクター
等のご紹介の方は月会費が 550 円になります。

【料金】 入会登録料 1,100 円 月会費 1,100 円 (全て税込表示)

お申込み当月は月会費が無料!