PILATES US

COUNSELING BOOK

はじめまして、
Pilates Us
へようこそ。

五香駅から徒歩2分。
最大5名の少人数制。
マシンピラティススタジオ。

PILATES US GOKO / 2026.10





OUR CONCEPT

少人数で、
続けやすい形に。

自分に合う動きを知り、心地よく続ける。
Pilates Usは、少人数レッスンと月会費制で、その第一歩をお手伝いします。

最大5名

少人数のレッスン

月会費制

回数を選べる

TRIAL LESSON

体験当日の流れ

01

スタジオへ

Web予約後、日時にご来店

02

カウンセリング

気になることを伺います

03

姿勢・動きの確認

無理のない動き方を確認

04

マシン体験

案内に沿って体験します

05

振り返り

感じたことや疑問を共有

06

続け方のご案内

ご希望に合うプランをご紹介

ご来店からお帰りまで約60分。内容・順番は当日の状況により異なる場合があります。

MACHINE PILATES

マシンピラティスで
目指せること。

姿勢を意識する

自分の立ち方・動き方に目を向ける。

体幹を使う感覚を知る

マシンの補助で動きを確かめる。

自分に合う動きを探す

その日の状態に合わせて取り組む。

運動習慣のきっかけに

続けられるペースを考える。

感じ方には個人差があります。医療上の診断・治療を目的とするものではありません。

YOUR GOALS

今の気がかりから、目指したい姿へ。

「姿勢を意識したい」「運動を始めたい」。その思いを、体験でお聞かせください。

いま

姿勢が気になる
運動が続かない
動き方がわからない

これから

姿勢を知る
動く時間をつくる
心地よい習慣へ

※写真はイメージです。効果を示すものではありません。





COUNSELING

気になることを、聞かせてください。

- □ 運動は久しぶり
- □ 姿勢や動き方が気になる
- □ 何から始めるか迷っている
- □ 続けられるか不安

話せる範囲で大丈夫です。痛みや治療中の症状がある場合は、体験前に医師へご相談ください。

POSTURE & MOVEMENT

まずは、
今の身体を知る
ことから。

立ち方や動き方を一緒に確認し、体験で試したいことを見つけます。





BODY CHECK

姿勢を見る、
4つの視点。

立ち方や、動くときの感覚を一緒に確かめます。

頭の位置	肩の高さ
背中の向き	骨盤まわり

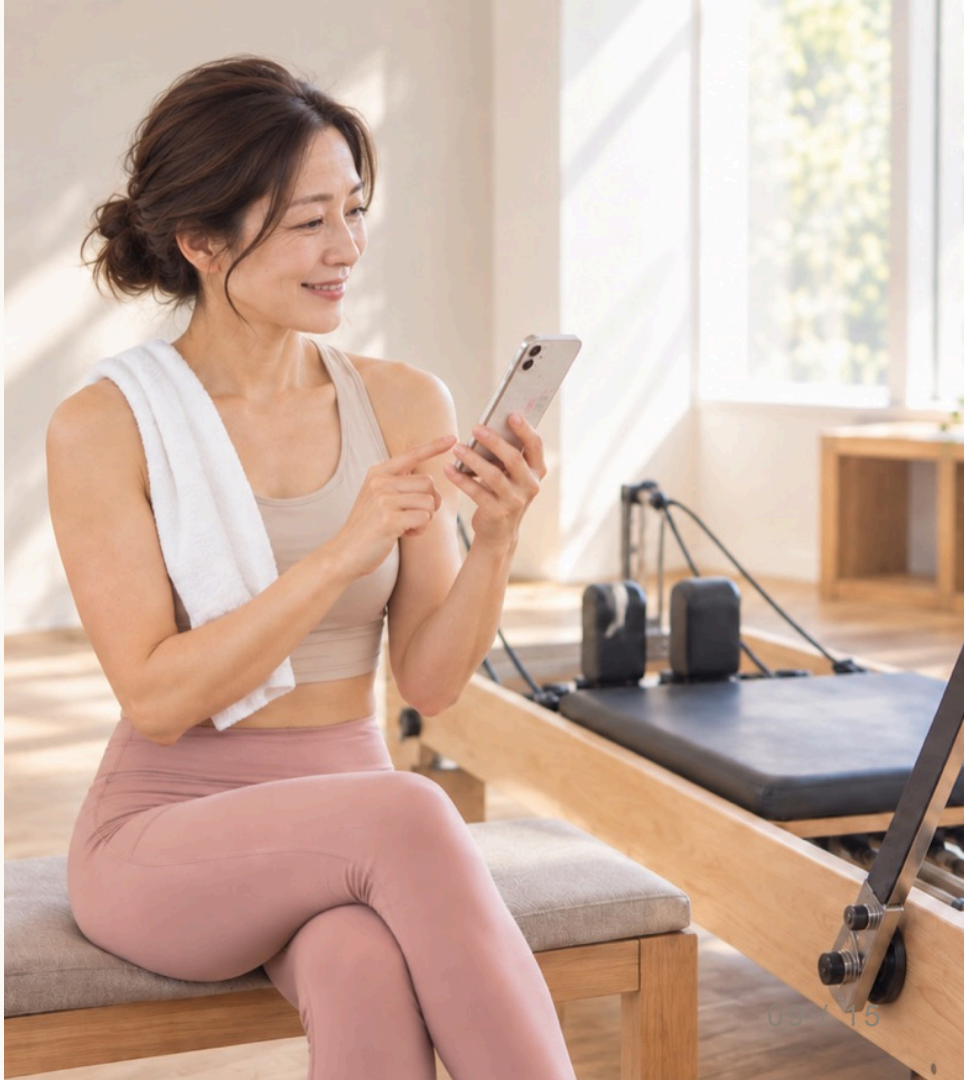
体験のための観察です。骨格の診断や治療を行うものではありません。

KEEP GOING

続け方も、
あなたに合わせて。

体験して終わりではなく、暮らしのなかで続けられることも大切に。月2回から通い放題まで、生活に合う回数を選べます。

月2回から選べる月会費プラン



WHY PILATES US

続けやすさのための、4つの特徴。

01

最大5名の少人数

動きを見てもらえる。

02

選べる月会費

月2・4・8回、通い放題。

03

Webで予約

空き枠から申し込み。

04

駅から徒歩2分

五香駅近くのスタジオ。



LESSON STYLE

目的に合わせて、動きを考える。

姿勢を意識したい
立ち方や体の使い方を確認

動きやすさを探したい
マシンの補助で動きを体験

運動を習慣にしたい
続けられるペースを相談

内容は当日の状態・ご希望に応じてご案内します。

A WAY TO CONTINUE

通い方のイメージ

1ヶ月目

慣れる

マシンや基本の動きに触れる。

2〜3ヶ月目

気づく

自分の動きの癖や感覚を確かめる。

4〜5ヶ月目

習慣にする

暮らしに合う通い方を整える。

6ヶ月以降

続ける

目的やペースを見直して継続。

通い方の一例です。身体の変化や実感には個人差があり、期間・結果を保証するものではありません。

MONTHLY PLANS

セミパーソナル料金

月2回	月4回	月8回	通い放題
11,000円	18,000円	27,000円	33,000円
税込 / 月	税込 / 月	税込 / 月	税込 / 月

入会金 **通常44,000円→0円**（キャンペーン適用時）

事務手数料 **0円** ／ パーソナルプランもあります。

入会金0円は2026年11月30日までの体験・当日入会が対象。最新条件は 料金ページ をご確認ください。

AUTUMN CAMPAIGN

まずは、
無料体験から。

通常9,900円の初回体験

0円

さらに、体験当日のご入会で

月会費が永年10%OFF

運動の秋キャンペーン特典（2026年11月30日まで）。実施状況・適用条件は申込前に公式サイトでご確認ください。



CAMPAIGN EXAMPLE

10%OFFで、続ける場合。

プラン	通常月額・税込	特典適用後・税込
月2回	11,000円	9,900円
月4回	18,000円	16,200円
月8回	27,000円	24,300円
通い放題	33,000円	29,700円

体験当日のご入会が対象。ご入会後は月会費制です。
最低契約期間など詳細は ご利用案内・料金をご確認ください。

Webで無料体験を予約する ↗