

Women-only program

Machine Pilates Group Lesson Trial Session

2025.10/1~31



整う体幹。
変わる姿勢。
磨かれる美しさ。

FITTA
HIROSHIMA
Renewal
鍛える喜び、整える心地よさ。新しい空間に。



Machine Pilates Group Lesson Trial Session

マシンピラティス グループレッスン体験会

ご予約または
レッスンスケジュールは
こちらから



女性専用
プログラム

Women-only
program

1レッスン45分

お一人様1回無料

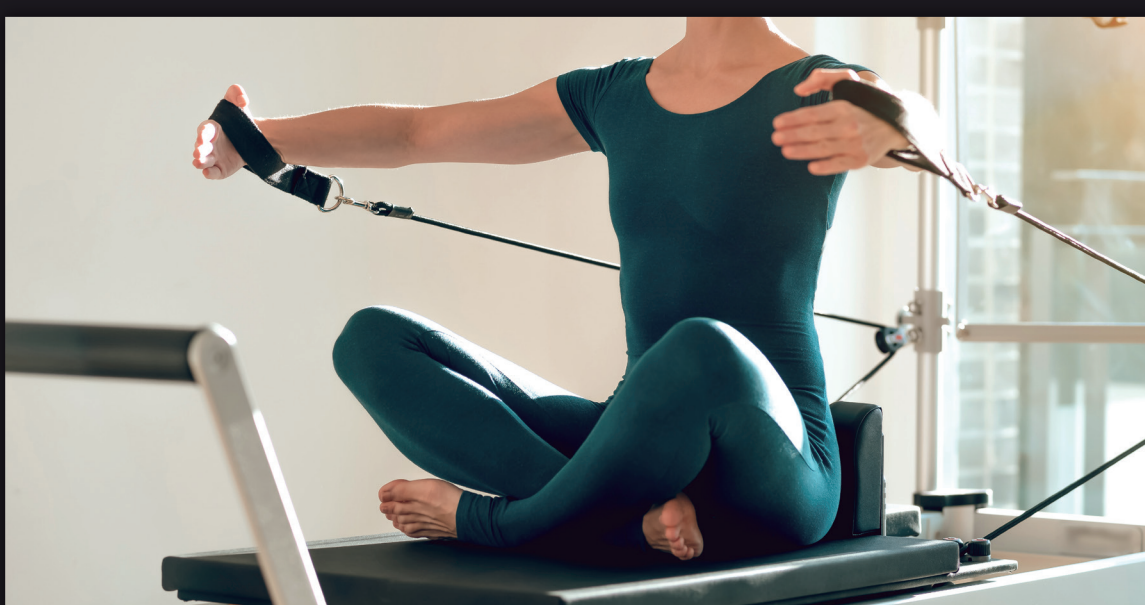
開催日：2025.10/1(水)~31(金)



01

姿勢の改善

体の整列を意識した運動で、美しい姿勢をもたらします。



02

コアの強化

深層の腹筋と背筋を効果的に鍛えることで、体幹の安定性が向上します。



03

筋肉のバランス強化

特定の筋肉群を均等に負荷を与え、全身の筋肉バランスを整えます。

月4回のピラティスレッスンと
フィッタをお得に楽しめる
新会員プラン11月スタート

女性限定プラン マシンピラティス月4回

ジム・プール・スタジオ
+マシンピラティス

17,000円/税込18,700円
終日利用・スタジオ予約8枠

2025.
10/20(月)
までにプラン変更なら
種別変更手数料無料



地元 に 密着したウェルネスカンパニーへ

