



<http://pilates-body.jp/>  
for your beautiful body, mind and spirit

**ピラティス ヨガ 骨盤矯正**  
自由に組み合わせ、1ヶ月に何回でも受けられます

- 都内で活躍中の様々な資格を持つインストラクターによる最高品質のレッスン
- 少人数制だからきめ細やかな指導を実現 (1クラス12名程度)
- 初心者はもちろん、運動が苦手・カラダが硬い人でも安心!
- 育児に励むママを応援! ママクラスではお子守スタッフに預けて安心

まずは  
**体験**  
してみてください!

今年最後の  
チャンス!

体験料金 ¥2,500 → **¥1,000**

入会金 ¥10,500 →  
体験当日ご入会の方 **無料 ¥0**  
12月末までに  
ご入会の方 **半額 ¥5,250**

フリーパス会員

月に何時間でも! 月割制

- デイ会員 (平日デイトイム) ¥9,500
  - 正会員 (平日デイトイム・日曜) ¥10,500
  - ゴールド会員 (オールタイム・土曜日・特別レッスン) ¥12,000
- ※プライベートレッスンもごさいます ※回数指定のチケット会員設定もごさいます

インストラクター紹介

ピラティスの効果

姿勢の改善

ピラティスとは...

第一次世界大戦で負傷した兵士のリハビリのために作られたエクササイズ。カラダの奥の筋肉を効果的に鍛えながら、筋力・柔軟性・バランスなどを高めるココロとカラダに効果的な全身運動です。

- 全身のバランスを整え体調を改善
- ストレス解消
- 肩こり腰痛の改善
- 理想のボディラインへ
- 引き締めダイエット効果
- 代謝アップ



櫻井 淳子

「インストラクター・オブ・ザ・イヤー最優秀賞」受賞

雑誌連載・ラジオなど多方面で活躍中

- 認定資格
- パットガイトン・コンサバトリー
  - PPSフル認定
  - ロンフレッチャーピラティス・タールワーク認定
  - FTPマット、マタニティピラティス 他多数

JUNKO特別レッスン

11/28 (水)・29 (木) 体験料 ¥1,000 + 別途 ¥2,000

【初めてのピラティス講座】

- 11/28 (水) 10:40~
- 11/29 (木) 19:50~
- <子連れクラス> ○11/28 (水) 9:30~



Yukky

ピラティスの本場、アメリカのピラティス主要団体から日本で唯一認定されているライセンスセンターにて指導している数少ないピラティス指導者。



JUN

六本木ヒルズ内のスポーツクラブや病院内の施設にて指導を続けるスペシャリスト。丁寧なレッスンで幅広い層からの支持を得ている。



レッスンのお申し込み・お問い合わせはお気軽にどうぞ

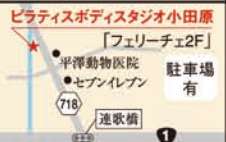
ピラティスボディスタジオ小田原 小田原市西酒匂1-5-2 (フェリーチェ2F) / JR鴨宮駅徒歩10分

TEL.0465-49-8829 odawara@pilates-body.jp

レッスンの時間割はホームページをご覧ください

<http://pilates-body.jp/>

スタッフ募集中 詳細はお問い合わせください



2013 年賀状は  
**キタムラにおまかせ!!**

**年賀状印刷**

スタンダードタイプ  
エコノミータイプ  
特選タイプ

早割 12/5 (水) まで 2割引!

エコノミータイプなら **最大半額**

最短 1時間 仕上げ

お年玉つき年賀はがきは当店でご用意します  
ハガキのお持ち込みも受付いたします

**写真つき年賀状**

FUJIFILM  
フジカラーの年賀状

早割 12/7 (金) まで

1種1組 10枚以上  
1枚 ¥45

12/8以降の  
価格は  
1枚 ¥49

※郵便はがき代、基本料金が別途必要になります

スマホ、デジカメ、写真やネガからつくれます

毎月使うのが楽しくなる  
わがやだけのオリジナル  
**写真でつくるカレンダー**

写真が引き立つ大きなカレンダーは贈り物にもおすすめです。お子様の写真や結婚式の写真でつくって大切な方へ、いかがですか?

MYフォトカレンダー

- 壁掛: A3タイプ (1冊) ¥2,500
- 壁掛: A4タイプ (1冊) ¥2,000
- 卓上: CDタイプ (1冊) ¥1,500
- (1枚) ¥200~

スマホで撮った写真をカンタンに  
写真プリントできます

**プリント直便**

注文はとってもカンタン!

大切な思い出は、写真プリントで残すことです。

画像を選ぶ → 選んだ写真の確認 → サイズ・枚数・日付の設定

店頭受取なら **最短 10分 仕上げ**

アプリからネット注文なら  
L・DSC・HV・ハガキサイズ  
1枚 ¥37 → 1枚 **¥30**

アプリは無料! 今すぐインストール  
iPhone App Storeから  
Android Playストアから  
「キタムラ」で検索してください

カメラのキタムラの子ども写真館 **スタジオマリオ**

11/30 (金) まで  
**七五三 成人式 記念撮影**

撮影キャンペーン

7歳 5歳 3歳

七五三撮影されると7大特典がついてお得!

- 特典1 通常¥3,150の七五三撮影料が平日半額 ※別途お写真代は必要です
- 特典2 もちろん干支鑑賞プレゼント
- 特典3 お支払い金額に応じて進めるプレゼント
- 特典4 撮影のお振替はいつでも無料!
- 特典5 写真館でTポイントが使える! (貯まる! のはスタジオマリオだけ!)
- 特典6 ¥10,000以上お支払いの方には「タイムズ」年賀状ポストカードプレゼント
- 特典7 「タイムズ」メイク道具プレゼント

12月の特典  
式典当日は早朝より撮影いたします! 早めの予約がおすすです!

12/1~12/31にご撮影の方  
成人式撮影料 **無料**  
通常 ¥3,150 →

**喪中はがき**

印刷承ります

最短 30分 仕上げ

「寒中見舞」も承ります

新年のご挨拶を特別な年賀状で伝えませんか

**デザイナーズ年賀状 2013**

早割 12/7 (金) まで

1種1組 10枚以上  
プリント料金 1枚 **¥78**

12/8以降の価格は1枚 ¥88

※郵便はがき50円は別途必要です

ネット限定デザインもあります。ご注文はWEBから!

**飯泉店**  
Tel.0465-49-0828  
小田原市飯泉99-1  
営業時間 / 10:00~19:00  
年中無休 (元日、2日は除く) 駐車場/第1P 11台・第2P 7台  
スタジオマリオ  
Tel.0120-753-213

**ダイナシティ店**  
Tel.0465-49-8133  
小田原市中里208 ダイナシティウエスト1F  
営業時間 / 10:00~20:00 不定休  
駐車場/3700台

**富水店**  
Tel.0465-37-0927  
小田原市新屋39-2  
営業時間 / 10:00~19:00  
年中無休 (元日、2日は除く) 駐車場/12台  
スタジオマリオ  
Tel.0120-753-580

**小八幡北店**  
Tel.0465-49-3377  
小田原市小八幡762-1  
営業時間 / 10:00~20:00  
年中無休 (元日、2日は除く) 駐車場/9台