

受講コースのご案内 & 月々コース変更可<sup>です</sup>

改めまして、当スタジオの受講コースとオプションのご案内です。

- 基本「グループレッスン」→レギュラー月4回、フリー月2/3/4回
- あともう1回だけ追加受講したい！ →現金お支払い 1,620円
- もっとたくさん受講したい！！

「6回券」6回/3ヶ月(9,000円) 基本コースに追加する回数券です。

「フリー10回」10回/1ヶ月(15,000円)

- グループではなく個人レッスンがいい！ →3回/1ヶ月(18,000円～)
- 来月1回もレッスンに行けない！ →「休会」1,100円/1ヶ月

上記各々1ヶ月毎にコース変更、休会が可能です。(変更手続き 15日まで)

例)12月:レギュラー月4回 → 1月:休会 → 2月:フリー月2回  
ライフスタイルに合わせて自由を選択していただけます。ぜひご利用ください。

Sunday レッスン 11月は第③・4日曜です。

11/18「エアロ&ピラティス」担当：田所

11/25「リフレッシュヨガ」担当：山本

代行レッスン

11/9(金) 10:00 ピラティス 藤原⇒荒木

ヨガポーズ(鷲&花輪)

◎鷲(わし)：血行促進。肩こり解消。二の腕、足の引き締め。

◎花輪：骨盤周りの血流促進、婦人科系の不調改善、集中力を高める。



12月会費(変更手続き 15日まで)年会費追加の方お知らせ用紙あり。

百五銀行引落 12/28(金)、他銀行引落し 1/7(月)です。

