

「オーダーレッスン/出張もいたします！」

スタジオを利用して、お友達や職場仲間の方でお好みのレッスンをオーダーしていただけます。
または、指定の施設に出張してレッスンを承ります。

メニュー こども～高齢者まで様々なニーズにお応えします

1. ヨガ・ピラティス
 2. ストレッチ・健康体操(肩こり・腰痛予防)
 3. メタボック改善体操
 4. トレーニング指導
 5. エアロビクス各種レベルのレッスン
 6. 健康セミナー
- * その他(目的・要望にあわせてプログラムします)

a. スタジオリザーブ型

<施設使用料> *料金にはレンタルマット代・冷暖房費が含まれています

場所	定員		1時間	追加(1h毎)
Aスタジオ 別館	6～	平日	6,000円	1,100円
	10人	土日(スタジオ定休日)	6,500円	1,100円
Bスタジオ	5人	平日	4,500円	1,100円
	まで	土日(スタジオ定休日)	5,000円	1,100円

*インストラクター指導料
¥12,000/1h ～30分毎¥5,000プラス

b. 出張型

指定の場所まで出張いたします

料金表/10人まで 11人目～1人に付き¥1,000増

時間	指導料
60分	¥10,800
90分	¥16,200
120分	¥21,600

- 会場費＝主催者負担
- 交通費別途
- レンタルマット¥300/1枚

* 1レッスン参加者が20名以上の場合はアシスタント1名以上付きます(¥5000/1人)

⇒ **オーダーレッスンの申込** / 電話 or メール等でお問い合わせ下さい

- ①日時
- ②内容
- ③場所
- ④人数

見積り ⇒ 打合せ ⇒ 実施
*予算等要相談いたします。

★浜郷まちづくり協議会 げんきはつらつ委員会／「ハッピー笑いヨガ」 三世代交流事業



浜郷小学校体育館にて 参加者約 200 名

★東大淀まちづくり協議会 げんきはつらつ委員会／「笑いヨガ」



柏町団地にて

－ その他地域での教室風景 －



☆伊勢市講座（笑いヨガ）



☆度会町教室（ヨガのポーズ）



☆明和町子育てサロン（ママ＆ベビ－ヨガ）



☆大台町教室（指ヨガ）



☆明和町スポーツ少年団（ムエタ－イット）