

第1期募集中

～少人数制有料レッスン～

ピラティスエクササイズ

ダンサーやスポーツ選手だけに留まらず、あらゆる年代の方のボディコンディショニングエクササイズとして注目されているピラティスメソッド・・・。
エクササイズは速すぎる動きや無理な運動は行わず、ひとつの動きを何度も繰り返しながら身体の芯を整え、筋力を強化し全身のバランスを整えていきます。

※解剖学を基に十分にトレーニングを積んだインストラクターが質の高いプログラムを提供いたします。

「正しい身体づくり」を目指したい方におすすめのクラスです。

※少人数制で、安全かつ効果が得られるように指導いたします。

☆お申込み方法☆

1. 申込期間にA・Bいずれか一つのクラスにエントリー

2. 受講者が確定！

※申込者数が定員を超えた場合抽選となります。

3. 自動精算機で受講料をお支払い!(^^)!

開催日／ 金曜日 11:30～12:45 (75分)

担当者／ 五十嵐 美伸

【Aクラス】(全6回)

4月3・17日 5月1日・15日 6月5日・19日

【Bクラス】(全6回)

4月10日・24日 5月8日・22日 6月12日・26日

受講料／ 8,580円

定員／ 15名 (各クラス)



裏面の詳細をご確認いただき必要事項をご記入の上、本館1階総合受付にご提出ください。

「ピラティス・エクササイズ（第1期）」に申し込みいたします。

※参加確定の際には、改めて受講料を添えて申し込みいたします。

● 会員番号： _____ ● お名前： _____

● Aクラス ・ Bクラス ※どちらかを選択ください。

● 継続参加 ・ 新規参加

受付	定員	コード	添付	処理
総	○	Aクラス 2678-311 Bクラス 2678-312	—	1

- 対象 三菱会員・データータイム会員・フルタイム会員（18歳以上・高校生不可）
- 開催場所 巣鴨スポーツセンター 本館3階スタジオ
- 申込期間 3月6日（金）～3月20日（金・祝）
- 申込方法 本館1階総合受付にて『申込書』に必要事項をご記入の上ご提出ください。
A・Bどちらかひとつのクラスのみのお申し込みとなります。
※申し込みが定員を越えた場合は、抽選にて参加者を決定いたします。
- 抽選日 3月20日（金） ※非公開抽選とさせていただきます。
- 参加確定 3月21日（土）
参加確定された方の『会員番号』を総合受付にて掲示いたします。
（電話での抽選結果のお問合せはご遠慮ください）
※ 参加確定者で都合によりキャンセルされる場合はご連絡をお願いいたします。
- 受講料支払い 参加確定の方は会員証ご持参の上、総合受付の自動精算機（ATM）にてお支払いください。
【支払期間】3月21日（土）～Aクラス 4月3日（金） Bクラス 4月10日（金）
※入金後の申込の撤回・取消、契約の解除、返金は、本会の責に帰すべき場合を除き、一切承れませんのでご注意ください。
- 受付時間 月～金／10:00～20:00（12:30～13:30を除く）
土／10:00～18:30 日・祝日／10:00～16:30
- その他 ・支払期間中は、他クラスに空きがある場合、変更をお受けいたします。
・欠席した場合には開催期間中1回に限り他クラスへの振替ができます。振替日は指導員に直接ご確認ください。
・担当者が体調不良等により、上記日程中にレッスンが開催できない場合は、後日日程を振替させていただきますのでご了承ください。

◆お問い合わせ (公財)三菱養和会 三菱養和スポーツクラブ 〒170-0002 豊島区巣鴨 2-8-1
TEL 03-3915-2711 (担当 市川・奥山)

【自動精算機お支払方法】

