

サーキットトレーニングスクール 参加者募集

運動がマンネリ化してたり自己流になって効果が実感できなくなっている方
頑張っている自分の時間ももったいないくないですか？
「後から入ったあの人はすごく元気になったのになあ」なんて感じてたら
たった週1回の30分です、カラダと気持ちに気合いを入れましょう
ヒザや肩が痛くてもOK、どこまで出来るかチャレンジしてみませんか
8/31(水)までにお申し込みの方、プレゼントあります

時期 2022年 9月 ~ 2022年 10月 2ヶ月スクール
回数 全8回/2ヶ月
対象 女性 時間 約30分 定員 3名/1クラス
内容 **長い時間はいりません、30分間ノンストップであなたの今出来る最高を目指します**
他の人と比べてはいけません、比べるのは自分です



クラス

	日曜日	水曜日	木曜日
①11:30~12:00	3名	3名	3名
②15:00~15:30	3名	3名	3名
③18:00~18:30	3名	3名	3名

30分間しっかり汗を出しきって筋肉痛も覚悟して強くなりましょう

受講料 13,200円(税込)/2ヶ月 **8月中にお申し込みの方プレゼント有**
申込み 料金を添えて店舗受付にてお申込み用紙にご記入ください。
お支払い 受講料はお申込み時に現金でお支払いください。 **※その他諸費用一切ありません**
振替レッスン 欠席時の振替は月1回、開校しているクラス、またはスタッフが対応可能なクラスのみ。
その他 *運動に適した服装、室内専用スポーツシューズ、タオル、飲み物をご用意ください。
*一旦納入された費用は理由の如何に問わずご返金はございません。

レッスンカレンダー



※日程は都合により変更となる場合がございます
※講師は都合により変更となる場合がございます

9月	日曜日 3回	水曜日 4回	木曜日 4回
1週目			
2週目		9月7日	9月8日
3週目	9月11日	9月14日	9月15日
4週目	9月18日	9月21日	9月22日
5週目	9月25日	9月28日	9月29日

10月	日曜日 5回	水曜日 4回	木曜日 4回
1週目	10月2日		
2週目	10月9日	10月5日	10月6日
3週目	10月16日	10月12日	10月13日
4週目	10月23日	10月19日	10月20日
5週目	10月30日	10月26日	10月27日



*必ずスタッフが直接指導します。

カラダ★ウエルネス

越谷市北越谷3-1-4 平和ビル1F TEL 048-976-5175

営業時間 月・水～金 9:30～20:30 土日祝 9:30～19:00 定休日 火曜日