

身体と心を整えるピラティス

あなたの

疲れた身体と心をほぐします

メリット

- ① 身体の内側を鍛え、腰痛を改善!
- ② 姿勢を改善して、肩こりや冷えの改善!
- ③ ストレスを発散し、免疫力低下を予防!
- ④ 筋肉のコリや疲れを取り
スッキリとした身体へ!
- ⑤ 呼吸法によりイライラ解消!
- ⑥ 初めての方も安心!
専門指導者が丁寧指導!
- ⑦ NO! 3密で安心!

《新型コロナウイルスの対応について》
 ・毎時間の体調確認として検温をしております。
 ・教室の前後で使用機材をアルコールにて消毒しております。
 ※ご参加の際はマスクをご持参ください。

女性限定★

10月～12月 3ヶ月特別レッスン開講

10月～12月(全12回)
火曜日 13:30～14:30

定員: 8名
 会員: 19,800円
 一般: 27,000円
 ※3ヶ月間の価格です

9月・10月に参加申込された方には、
レッスン内で使用するリフレックス
ボールをプレゼント!

身体と心を整えるピラティス 無料体験会のご案内

日程・時間

9月 8日(火) 13:30～14:30
 9月15日(火) 13:30～14:30
 9月22日(火・祝) 13:30～14:30
 9月29日(火) 13:30～14:30

4日間
各8名
限定!

レッスン内容

- ◎リフレックスボールにて身体をほぐす
- ◎ストレッチ&セルフマッサージ
- ◎ピラティスにてインナーマッスルを鍛え
身体のゆがみを整える

いつもがんばっている自分へ、疲れた身体と心をほぐし
ピラティスで整えるレッスンです。

お申し込み

TEL.0422-33-1005

メディカルフィットネスクラブ武蔵境では体験・
健康相談など受付けております。お気軽にどうぞ。
体験利用の際は同意書の記入があります。

メディカルフィットネスクラブ武蔵境 / ヴァリュースイミングスクール ▶▶▶ TEL.0422-33-1005

入会時に必要なもの

お気軽にお問い合わせください。

- ①事務手数料(2,200円 税込) ②月会費1～2ヶ月分の現金(※口座振替の開始月より異なります。)
- ③口座振替登録に必要なもの(金融機関またはゆうちょ銀行)
- (1)キャッシュカードでご登録の場合 ・キャッシュカード(※一部未対応の金融機関がございます。)
- (2)口座振替依頼書でご登録の場合 ・口座番号がわかるもの ・お届印
- ④1Fクリニック健診費(7,700円)(※④はフィットネス会員のみです。クリニック窓口でお支払いいただけます。)



種別	月会費	種別	月会費
■メディカル会員A	9,900円(税込) / 月	■スクール成人会員	週1回 6,380円(税込) / 月～
■メディカル会員B	9,350円(税込) / 月	■スクールキッズ会員	月4回 6,820円(税込) / 月～
■レギュラー会員	7,920円(税込) / 月		