

身体と心を整えるピラティス

10月～12月
3ヶ月特別レッスン開講

女性限定★

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!

3ヶ月レッスンのご案内

日程・時間

10月～12月(全12回)
毎週火曜日 13:30～14:30
定員:8名

参加費

会員:19,800円
一般:27,000円
※3ヶ月間(12回分)の価格です。

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。

定員になり次第終了になります

4日間
各2名
限定!

身体と心を整えるピラティス まずは無料体験

10月6日・13日・20日・27日
火曜日 13:30～14:30

会員:19,800円
一般:27,000円
※3ヶ月間の価格です

体験当日、3ヶ月間の本コースに申込された方にはレッスンで使用するリフレックスボールをプレゼント!
レッスンで学んだことをご自宅でも!

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きます。)



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		

《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。

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