

2024.8.29

教室名	曜日	対象	単価	時間	10月	11月	12月	内容
シェイプアップトレーニング	木	一般	1回 1,100円	10:30~11:30	3・10・31	7・14・21・28	5・12・19	全身のシェイプアップを目指してトレーニングを行います
キッズ陸上高学年		小学4年生 ~ 小学6年生	1回 1,100円	17:00~18:00	3・10・31	7・14・21・28	5・12・19	走る・跳ぶ・投げるの基本動作を専門的に学べます
姿勢ウォーキング&ストレッチヨガ	金	一般	1回 1,100円	10:00~11:15	4	15・29	6・13・20	ウォーキングを通して姿勢を整え有酸素運動で脂肪燃焼を目指します
キッズ陸上低学年		小学1年生 ~ 小学3年生	1回 1,100円	17:00~18:00	4・11	8・15・22	6・13・20	陸上競技に繋がる動作を楽しく学び運動能力向上を目指します
コアトレーニング&ジョギング		一般	1回 1,100円	19:30~20:45	4・11	8・15・22	6・13・20	コアトレーニングで身体を引き締めジョギングで心身をリフレッシュさせます

### ●注意事項●

- ・動きやすい服装、タオル、飲み物をご持参ください。 ※各教室に持ち物の指定がございます。申込時にご確認下さい。
- ・入会にはBIZMANAGER(ミズノスクール機能)の登録、受講用紙の記入が必要になります。
- ・受講料は月謝制になり、毎月の開催日数の金額になります。
- ・初月以降の受講料はBIZMANAGERを通してのクレジット決済になります。教室入会の際は、入会金3,300円のお支払いが必要となります。
- ・教室の休会は休会前月20日まで、退会は退会当月20日までに各種届の提出をお願い致します。※期日の過ぎた届は受付できません。
- ・体験は各教室1回までになります。
- ・教室日程は変更する場合がございます。予めご了承ください。ご不明点がございましたらお問い合わせください。

