

BODYCOMBAT

担当：柴田 IR, 鬼頭 IR

【開催場所】

エコハウス 138(スタジオルーム)

【参加費】

700 円 or 4000 円(6 枚綴りの回数券)

【持ち物】

運動できる服装、室内シューズ、水分補給できるもの

【お願い】

- ご自宅で検温をし、ご来場ください。※申込時に記入有
- クラス中のマスクは任意です。(クラス前後はご着用下さい)
- クラス前後のお客様での消毒の実施にご協力ください。
- 体調がすぐれない場合や、風邪のような症状がある場合は控えて下さい。

12 月

【実施時間・申込時間】※『曜日』実施時間(申込時間)

『土①』 14:15~15:15 (申 13:45~14:15) 『土②』 15:30~16:30 (申 15:00~15:30)

※土②のクラスは時間の都合上、土①と時間が被るため入場は 15:15 からお願い致します。
更衣を済みたい方は、プール更衣室をご利用いただけますのでスタッフにお声掛け下さい。

『土③』 19:00~20:00 (申 18:30~19:00) 『日』 13:00~14:00 (申 12:30~13:00)

定員 各 13 名

土曜日：柴田 IR 日曜日：鬼頭 IR

※担当が変更になる場合がございます。

※『土①』

30 分のトレーニング・ストレッチなど+30 分のクラス
日によって前半の内容は異なります。

※『土②③』

60 分のクラス

※どのクラスも「参加費」は一律です。

※定員に達していない場合、複数参加は可

◆土②③、日曜の予約が可能です。

※詳しくは裏面をご覧ください。

◆令和4年3月31日を以て回数券の販売を終了します。

12月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
	レズミルズ実施日					

2021 年 4 月分より「LES MILLS® BODYCOMBAT™」が予約可能となります！

※注意

12/4（土）の予約は 9/25 から

12/5（日）の予約は 9/26 から

- 早くから並ばないといけない…
- 行ってみたはいいけど、満員だった…
- 申込多そうだし行くのやめよう…

予約申込を開始します！

混雑のする土②③、日曜のクラスは予約が可能になります。

予約は前週分より予約が可能となります！

例えば、4/10 の予約は 4/3 から予約することができます！

また、予約されている人数はお問合せいただければお伝えします。

当日いらっしゃる場合のご参考にして下さい。

- ①1 階受付にお越しください。
- ②「ボディコンバット」の予約をしたい旨をお伝えください。
- ③予約したい日と時間をお伝えください。
- ④必要事項を記入いただきます。
- ⑤回数券を 1 枚、もしくは 700 円、無料券を頂戴します。
- ⑥案内用紙をお渡しします。
- ⑦完了です。

当日は、

- ①申込時間に近づきましたら申込スタッフに、予約したということをお伝えください。
- ②申込用紙をお渡しいたしますので、必要事項を記入ください。
- ③記入が終わりましたら、番号札とスタンプを押します。
- ④実施場所にご移動ください。

注意事項

- キャンセル返金は原則不可となりますので予めご了承ください。
 - 時間の変更は原則不可です。
 - 申込はご本人様分のみです。
 - 当日は、レッスンの実施時間の 10 分前までにはお越しください。
- いらっしゃる場合は、キャンセルになる場合がございます。