

Chat et Noel フィットネスサークル 参加申込書

ピ	体幹と呼吸を意識した筋トレで、姿勢の改善や痩せやすい体づくりをめざします。ピラティスをベースに、テーマに合わせた筋トレやストレッチなどのエクササイズを行います。
少人数	いつものピの回よりもより丁寧に体に向き合います。目の行き届く少人数で行うことで、大人数の回では気づけなかったクセなどを直しフォームを確認して頂くことを目的とした回です。
G	有酸素運動(エアロビクス)と無酸素運動(筋トレ)を組み合わせた、脂肪燃焼を目的としたプログラムです。音楽に合わせて楽しくカラダを動かしながら、筋力のほか心肺機能や免疫力の向上もめざします。
キャンドル	キャンドルの灯りの中でストレッチをピの回よりもゆったりとしたペースで行います。自分の呼吸や筋肉の小さな動きなどに向き合い、しっかりと全身を緩めることを目的とした回です。

おなまえ

さま

参加ご希望の回に○をお願いします

1	2021/1/8	少人数	1200円	
2	2021/1/15	ピ	600円	
3	2021/1/22	G	600円	
4	2021/1/29	ピ	600円	
5	2021/2/5	少人数	1200円	
6	2021/2/12	ピ	600円	
7	2021/2/19	G	600円	
8	2021/2/26	ピ	600円	
9	2021/3/5	少人数	1200円	
10	2021/3/12	ピ	600円	
11	2021/3/19	G	600円	
12	2021/3/26	ピ	600円	

600円 ×	回 =	円
1200円 ×	回 =	円
2500円 ×	組 =	円

合計

円

Chat et Noel 使用欄

- ※締切(原則として開催予定日前月の1日)までに申込書の提出と参加費のお支払いをお願いします。
- ※何度かに分けてのお手続きをご希望の場合はお手数ですが本申込書をコピーしてご使用頂くようお願いいたします。
- ※定員は先着順です。お申込みの段階で受付が終了している可能性もあります。ご了承ください。
- ※申込に関するお手続きはシャエノエルのサロンにて承ります。(来店のご予約をお願いします。)
- サオリーナでの受付をご希望の場合は20:00～20:15にお釣りのいらないようにお願いします。

