


Chat et Noel フィットネスサークル 参加申込書

【おなまえ】	【生年月日】	【連絡先】 携帯
【ご住所】 〒		ご自宅
【メールアドレス】		緊急 連絡先
 フィットネスサークル参加要項(左記QRコードリンク先)をご確認頂き、同意をして頂けましたか？		<input type="checkbox"/> 確認し同意しました

※お名前以外の項目について → 2回目以降の申込の方は前回記載頂いた内容に変更がある場合のみご記入ください

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。

	2023/7/7	少人数	1200円	
1	2023/7/14	ピ	600円	
2	2023/7/21	G	600円	
3	2023/7/28	ピ	600円	
	2023/8/4	少人数	1200円	
4	2023/8/18	G+Walk	600円	
5	2023/8/25	ピ	600円	
	2023/9/1	少人数	1200円	
6	2023/9/8	ピ	600円	
7	2023/9/15	G	600円	
8	2023/9/22	ピ	600円	
	2023/9/29	キャンドル	600円	

2023年7月～9月
ピ+G 8回
まとめてお申込み
4000円

ご希望の方は
こちらに○



※まとめてお申込みの場合は
1回あたり500円とさせていただきます。

※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。

※受付終了の回がある場合
まとめてのお申込みはできません。
ご希望の場合は
早めにお手続きください。

※期間途中からの参加および
追加のお申込みについては
まとめてのお申込みはできません。
スポットにてお申込みください。

600円 ×	回 =	円	
1200円 ×	回 =	円	
4000円 ×	組 =	円	
			合計
			円

Chat et Noel 使用欄