


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

| | |
|-------|--|
| 骨盤調整 | 骨盤底筋や内転筋など骨盤周りの調整に特化したトレーニングを行い、快適な日常生活やその他の回の運動効率UPをめざします。 |
| ピ | 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、姿勢の改善や正しい体の使い方の習得とキープをめざします。 |
| G | 有酸素運動と筋トレを組み合わせた脂肪燃焼のための回。音楽に合わせて楽しくカラダを動かしながら、巡りの改善や筋力・心肺機能・免疫力の向上もめざします。+Walkの日は正しい歩き方レッスンも。 |
| ストレッチ | 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。巡りの改善や睡眠の向上、その他の回の運動効率UPをめざします。 |

| | | | | |
|---|-----------|--------|------|--|
| | 2025/7/4 | ストレッチ | 600円 | |
| 1 | 2025/7/11 | ピ | 600円 | |
| 2 | 2025/7/18 | G | 600円 | |
| 3 | 2025/7/25 | ピ | 600円 | |
| | 2025/8/1 | 骨盤調整 | 600円 | |
| 4 | 2025/8/8 | ピ | 600円 | |
| 5 | 2025/8/22 | G | 600円 | |
| 6 | 2025/8/29 | ピ | 600円 | |
| | 2025/9/5 | 骨盤調整 | 600円 | |
| 7 | 2025/9/12 | ピ | 600円 | |
| 8 | 2025/9/19 | G+Walk | 600円 | |
| 9 | 2025/9/26 | ピ | 600円 | |

2025年7月～9月
ピ+G 9回
まとめてお申込み
4500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。

| |
|------------------|
| Chat et Noel 使用欄 |
| |

600円 × 回 = 円 合計

4500円 × 組 = 円