



2026.04-06

参加申込書



【お名前】	【生年月日】
【ご住所】 〒	
【メールアドレス】	
【携帯電話番号】	【ご自宅電話番号】
【緊急連絡先】 ※ご本人様以外の連絡先をお願いします	

※お名前以外の項目について → 2回目以降の申込の方は変更がある箇所の記入のみでOKです

金曜 20:15~21:45			① 300円	② 220円
2026/4/3	ストレッチ			
2026/4/10	ピ：上半身			
2026/4/17	G			
2026/4/24	ピ：上半身			
2026/5/1	休			
2026/5/8	ピ：骨盤調整			
2026/5/15	ピ：上半身			
2026/5/22	G			
2026/5/29	ピ：上半身			
2026/6/5	ピ：骨盤調整			
2026/6/12	ピ：上半身			
2026/6/19	G+Walk			
2026/6/26	ピ：上半身			

### ゆるめて(ストレッチ) 育てて(ピ) 巡らせる(G)

#### ストレッチ 筋膜リリース・リラクゼーション

呼吸や筋肉の小さな動きなどに向き合い全身を緩め、巡りの改善や睡眠の質向上をめざします。クルルの最初に行うことでその他の回の効率UPに。

#### ピ：テーマ別 ピラティス・ストレッチ

テーマに合わせた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。

#### ピ：骨盤調整 ピラティス・ストレッチ

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。

#### G/G+Walk 有酸素(エアロビクス/ダンス)+筋トレ+ストレッチ

有酸素運動と筋トレを組み合わせた燃焼のためのクラス。音楽に合わせて楽しく体を動かしながら、筋力・心肺機能・免疫力の強化をめざします。+Walkの回は正しい歩き方のレッスンも行います。

**SALE** リカバリードリンク参加当日2本まで特別価格  
ご希望数量を当日お持ちします

- ① シャエノエル おすすめプロテイン ② アサヒ飲料GUTFIT 腸活サプリメントウォーター  
運動後の疲労回復&美容に 運動時の疲労軽減&睡眠の質向上に

600円	×	=	円
① 300円	×	=	円
② 220円	×	=	円
合計			円

参加希望日に○を記入 ALLの場合は□にチェック  
リカバリードリンク当日限定価格利用は希望日欄に 数量1or2を記入

Chat et Noel 使用欄
------------------

### ★参加申込同時注文限定★

ドクターズナチュラルレシピ 美容プロテイン 350g(約14回分) 3780円 → 3500円

きなこ	
抹茶豆乳	
チョコレート	
ほうじ茶	

ご希望のフレーバーに ○

参加申込と同時のご注文でお得にご購入いただけます  
運動とあわせて美容・健康習慣にお役立てください

- ◆同時注文限定価格は申込書の提出毎に1点までの適用です  
2点目以降はサークル参加者様向けリカバリードリンクセールをご活用ください
- ◆シャエノエルからのご注文詳細メールの内容確認後にお支払いください  
クレジットカードもご利用いただけます  
シャエノエルメンバー様はスタンプもたまります