Chat et Noel
FITNESS CIRCLE

# 2026.10-12 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回 600円 ALL 6000円 | ALL ☐ | ① 300円 | ② 220円 |
|---|---|---|---|---|
| 2026/10/2 | ストレッチ | | | |
| 2026/10/9 | ピ：下半身 | | | |
| 2026/10/16 | G+Walk | | | |
| 2026/10/23 | ピ：下半身 | | | |
| 2026/10/30 | ピ：骨盤調整 | | | |
| 2026/11/6 | ピ：下半身 | | | |
| 2026/11/13 | G | | | |
| 2026/11/20 | ピ：下半身 | | | |
| 2026/11/27 | ピ：骨盤調整 | | | |
| 2026/12/4 | ピ：下半身 | | | |
| 2026/12/11 | G | | | |
| 2026/12/18 | ピ：まとめ★ 20:10〜21:25※ | | | |

※21:30〜はクリスマス抽選会(別途お手続き要)を行います

**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1 or 2 を記入**

## 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。
クー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** 運動後の疲労回復&美容に
② **アサヒ飲料GUTFIT 腸活サプリメントウォーター** 運動時の疲労軽減&睡眠の質向上に

| | | | |
|---|---|---|---|
| 600円 | × | ＝ | 円 |
| 6000円 | × | ＝ | 円 |
| ① 300円 | × | ＝ | 円 |
| ② 220円 | × | ＝ | 円 |
| 合計 | | | 円 |

| Chat et Noel 使用欄 | |
|---|---|

**9回以上参加 ▶ サロンプログラム(パーソナルトレーニング/リンパトリートメント)2か月間特別価格**

SALE
**参加申込同時注文限定**
**ドクターズナチュラルレシピプロテインSALE**

**美容プロテイン** 3780円 → **3500円**
**美容スーププロテイン** 3980円 → **3700円**
**350g(約14回分)**

**シェイカー不要！かきまぜるだけで飲めます**
**熱湯OKでお手軽でおいしいホットドリンクとしても★**
**運動とあわせて美容・健康習慣にお役立てください**

| | | | |
|---|---|---|---|
| きなこ | | チョコレート | |
| 抹茶豆乳 | | ほうじ茶 | |
| [S]スイートコーン | | [S]クラムチャウダー | |

ご希望のフレーバーに ○

◆お申込書の提出毎に1点まで限定価格でご購入いただけます
◆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