

ウェーブピラティス

《有料セッション》

ウェーブピラティスとは

ウェーブストレッチとピラティスの要素を複合させることで、よりスムーズに身体を動か機能させることを目指すオリジナルピラティスプログラムです。

日程

毎週金曜日 18時25分～19時15分

第1クール…基本ポジションを意識して姿勢を整えよう

5月10日・17日・24日・31日

第2クール…下半身の筋力アップ

6月7日・14日・21日・28日

場所

セントラルフィットネスクラブ24武蔵小杉 2F 第1スタジオ

担当



田島 由美子

定員

各回20名(最少催行:各5名)

※催行可否については、各レッスン日の7日前に判断します。催行中止の場合は、順次お電話でお知らせいたします。予めご了承ください。

参加費

まとめ払い…12,760円(税込) <入金期日>5月3日(金)まで
都度払い…1,760円(税込) <入金期日>各レッスン日(当日)まで

※受付対応時間は、平日11時00分～21時00分、土曜11時00分～20時00分、日曜・祝日11時00分～18時00分となっております。

“4月15日(月)より申し込みスタート”

申込方法

当クラブレセプションにてお申込みの上、ご入金ください。
また、ご入金の順でレッスン受講場所を決めさせていただきます。

持ち物

動ける服装、タオル、飲み物 等

その他

- 一般の方は、別途入館料として1,100円(税込)をご入館時にお支払いいただきます。
- 時間外利用、ザバス含む当社クラブまたは法人会員は、レッスン開始30分前より入館、レッスン終了後45分以内の退館となります。また、ロッカー・スパエリア以外の施設はご利用いただけません。施設ご利用の場合、2,200円(税込)※1をご入館時にお支払いください。
※1 法人会員の場合、都度利用料のお支払いとなります。
- キャンセルについては入金期日までは全額返金、それ以降は全額徴収となります。
[お問い合わせ先]セントラルフィットネスクラブ24武蔵小杉 TEL 044-455-0201

個人情報の取り扱いについて

- 1: イベント申込の際にご提出して頂いた個人情報について、お客様との連絡に利用させて頂く他、お申込み頂いた必要な範囲内において当該機関に提供致します。
- 2: 当社が取り扱う商品、撮影写真、サービス等に関する情報をお客様に提供させて頂く事があります。
- 3: 本イベントにおける、映像・写真・記録等のテレビ雑誌・インターネット等への掲載権は当社に有ります。
- 4: 当社の個人情報の取り扱いに関する方針につきましては、当社店頭またはホームページ(<http://www.central.co.jp/>)をご覧ください。

グループセッション

バラエティステップ

参加者募集中!

2台のステップ台を様々に配置し、普段にはない刺激と一緒に楽しく運動していきましょう。
基本の動きからスタートしていくため、初心者の方でも安心してご参加いただけます。
少しずつレベルアップし、スムーズなダブルステップを目指しましょう!

≡ 日程 ≡ **4月～6月毎週火曜日**

4月(2日・16日・23日・30日) 5月(7日・14日・21日・28日) 6月(4日・11日・18日・25日)

15:15～16:05 2階 第1スタジオ

≡ 定員 ≡ **14名**

(最少催行5名)

≡ 講師 ≡ **越智 真梨亜**

※催行可否につきましては、各レッスン日の4日前営業終了時間の時点で
ご予約が最少催行人数に達していた場合とさせていただきます。
(催行中止の場合は順次お電話でお知らせ致します。)

≡ 参加費 ≡ **会員・一般**

1回 1,430円(税込)

全12回 まとめて 17,160円(税込)

※各レッスン日の4日前までのキャンセルは、全額返金致します。それ以降の
キャンセルは全額徴収となります。

≡ その他 ≡

- レセプションにてご予約後、期日までにご入金ください。(電話予約不可) ※但し、ご入金順で受講位置を決めさせていただきます。
- 一般の方は、別途入館料として¥1,100(税込)が必要となります。入館料のお支払いは、ご入館日に当クラブレセプションにて都度承たまわれます。
- 他クラブ(ザバス含む)・自クラブ時間外利用の方及び法人会員の方は、イベント開始30分前からの入館、終了後45分以内の退館となります。尚、ロッカー・スパエリア以外の施設はご利用いただけません。イベント以外にも施設をご利用の場合は、別途¥2,200(税込)を参加費と併せてご入金いただき、入館時にご入金済み領収書をご提示ください。
- 法人会員の方で、レッスン前後での施設利用を希望される場合は、都度利用料を入館時にお支払いください。



CENTRAL
CENTRAL SPORTS

ZAVAS SPORTS
CLUB

セントラルフィットネスクラブ24 武蔵小杉店

大人のためのスクール

グループセッション

参加者募集中!

バリエーションステップ

日程

2024年4月～6月 毎週日曜日
第1スタジオ 12:15～13:05

4月 (7日・21日・28日)

5月 (12日・19日・26日)

6月 (2日・9日・16日・23日)

講師



森田 康明

参加費

4月分まとめ払い 4,290円 5月分まとめ払い 4,290円 6月分まとめ払い 5,720円 都度払い 1,430円

定員

第1・3週 20名 第2・4週 14名 (最少催行11名)

その他

レセプションにてお申し込みください。※電話予約不可

毎月第3日曜日11:00から翌月分のご予約を承ります。

ご入金順で受講位置を決めさせていただきます。

※入館料のお支払いは、各レッスン日の入館時にお支払い願います。

※最少催行人数に達せず中止となる場合は、順次お電話にてご連絡させていただきます。

※各レッスンの4日前までのキャンセルは全額返金いたします。

※表示金額は税込価格となります。

ボディシェイプエクササイズ

【セッション・有料】

第1クール 『 骨盤調整 』			
4月3日	4月10日	4月17日	4月24日
骨盤の歪み	骨盤定位筋群 トレーニング	ウエスト・くびれ	ほぐピラ
第2クール 『 下半身の筋力アップ 』			
5月1日	5月8日	5月15日	5月22日
美尻	脇腹・下腹部をひきしめる	体幹バランス	股関節で若返る
第3クール 『 しなやかな背中肩甲骨 』			
6月5日	6月12日	6月19日	6月26日
歪んだ骨盤を整える	二の腕引き締め & バストアップ	肩こり・猫背改善	腰痛改善

【 日程 】 毎週水曜日 10:55～11:35 (40)

場 所	セントラルフィットネスクラブ24武蔵小杉 2階 第2スタジオ
定 員	各回20名(最少催行:5名) ※催行可否につきましては、各レッスン4日前営業終了時間の時点でご予約が最少催行人数に達していた場合とさせていただきます。 (催行中止の場合はお電話でお知らせ致します。)
参加費・ 入金締切	まとめ払い(全12回分) ￥13,200(税込) 入金期日 3月29日(金) 21:00 まで 1クール払い(全4回分) ￥4,400(税込) 入金期日 初回レッスン4日前 21:00 まで 都度払い(1回ずつ) ￥1,210(税込) 入金期日 レッスン前日 21:00 まで ※祝日の場合は18:00まで
申 込 方 法	レセプションにてお申込みのうえ、ご入金ください。※電話予約不可 ※お申込み順で受講位置を決めさせていただきます。 3/20(水)より申込開始。
持 ち 物	動ける服装、タオル、飲み物、その他必要なもの
キ ャ ン セ ル	入金期日以降のご返金は致しかねます。 ※期日までのお申出は、全額返金致します。期日以降のキャンセルは、全額徴収となります。
そ の 他	<ul style="list-style-type: none"> ● 一般の方は、別途入館料として￥1,100(税込)が必要となります。まとめ払いの方は各回当日入館前に都度ご入金下さい。都度払いの方は、当日入金時に参加費と併せてご入金いただき、入館時にご入金済み領収書をご提示ください。 ● 他クラブ(ザバス含む)・自クラブ時間外利用の方及び法人会員の方は、イベント開始30分前からの入館、終了後45分以内の退館となります。尚、ロッカー・スパエリア以外の施設はご利用いただけません。イベント以外にも施設をご利用の場合は、￥2,200(税込)を参加費と併せてご入金いただき、入館時にご入金済み領収書をご提示ください。 ● 法人会員の方で、レッスン前後での施設利用を希望される場合は、都度利用料を入館時にご入金ください。



担当: 田島 由美子



セントラルフィットネスクラブ24 武蔵小杉店