

10・11・12月開催 有料スクール

コンディショニング

～カラダを整える～

★内容★

動的ストレッチや体幹コンディショニングによる全身調整。
関節可動域を広げて柔軟性や筋力を高め、
あらゆる動きの質の向上を目指すクラス。
3か月を通して行うことで身体の根本から改善。



丹 憲一

★効果★

エアロビクスやダンス等のパフォーマンス向上
日常における動作の質の向上
関節機能や姿勢改善
ケガの予防

★こんな方にお勧め★

日常生活動作を楽にしたい方
スタジオレッスンを今以上に楽しみたい方
身体に不調を感じる方

■詳細

日時 10～12月毎週月曜日（3か月でのお申込み）

（全12回）※12月30日はお休み

13：55～14：40（45分）

料金：メガロス会員の方 9,900円（税込）

会員外の方 13,530円（税込）

※お申込みの際、参加費9,900円（税込）をお支払いのうえ、初回レッスン時に
メインフロントにて施設利用料3,630円（税込）をお支払いください。（3か月分）

場所：スタジオB（定員20名）最小遂行人数9名

10月1日(火)18：00の時点で最小遂行に満たない場合はご連絡致します。

※利用時間外の方もご利用いただけます。（レッスン前後1時間施設利用可）

【返金・キャンセルについて】

- ・お休みされた分の返金、振替はございません。
- ・キャンセルされた場合のご返金は10月1日(火)18:00までです。
- ・別途キャンセル手数料550円(税込)のご入金が必要です。

【お申込み開始】 網島会員 **9月21日(土)から各初回レッスン開始まで**
網島会員外 **9月22日(日)から各初回レッスン開始まで**

※網島会員 = 網島全会員様・メガロスプラチナ会員様・メガロスゴールド会員様

