

フラダンス



◆クラス詳細◆

【日時】 1月～3月 毎週月曜 12:30～13:30 (全13回)

【定員】 35名※最少遂行人数10名

【料金】 18,200円 (税込)

【担当インストラクター】 成瀬 恵

【クラス内容】 3ヵ月でフラダンスの振り付けを楽しむクラス

◆申し込み詳細◆

【お申込み】

- ・お申し込みは会員ページのお知らせページもしくはPOP下の二次元コードよりお申込みください
- ・ご利用時間外の方や網島会員でない方もご参加いただけます。
※成人スクール会員、外部参加の方はレッスン前後1時間施設をご利用いただけます。
※網島会員外の方は初回レッスン日に
3ヵ月分の施設利用料3,630円 (税込) をいただきます。

外部の方もご参加いただけます！
皆様の周りの方もお誘い下さい！！

【お支払い】

- ・クレジット決済となります。クレジット情報をご用意ください。

【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**12月27日(金)23:59**までです。
期間内に最小遂行人数が満たない場合はご連絡いたします。
- ・別途キャンセル手数料550円(税込)のご入金が必要です。



申し込みは
こちらから！



【お申込み開始】 網島会員 **12月21日(土)11:00～1月6日 (月)12:25**
網島会員外 **12月22日(日)11:00～1月6日 (月) 12:25**

※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

1・2・3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 1～3月毎週月曜日（3か月でのお申込み）

（全12回）※3月17日はお休み

13：55～14：40（45分）

料金：メガロス会員の方 10,800円（税込）

会員外の方 14,430円（税込）

※お申込みの際、参加費10,800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

12月27日(金)23：59の時点で最小遂行に満たない場合はご連絡いたします。

※成人スクール会員、外部参加の方は施設利用前後1時間をご利用いただけます。

【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12月28日(土)23:59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 **12月21日(土)から各初回レッスン開始まで**

網島会員外 **12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

