

# マシンピラティス

check

- ・身体を整えてリフレッシュしたい方
- ・全身の筋肉を調整して綺麗な姿勢を目指したい方

## 【内容】

マシンピラティスは

- ① **ボディラインの引き締め**
  - ② **姿勢改善**
  - ③ **筋持久力・柔軟性の向上**
- などに効果的です。

クラスによって実施内容が異なるので  
初めての方からピラティスに  
慣れている方まで大歓迎です！  
ぜひ、ご参加お待ちしております！！

## 【開催要項】

- ♥ 12月  
1日・8日・15日・22日
- ♥ 曜日 月曜日
- ♥ 時間 別紙をご覧ください。
- ♥ 場所 Cスタジオ
- ♥ 定員 3名
- ♥ 料金 都度利用  
各1回 1,650円（税込）



## ～申込に関するご案内～

申込方法 お申込み・決済はWEBサイト(HACOMONO)となります。

- 申込開始日：【1日分】フルエリアプレミアム/フルエリア/スタジオ・ジム/ジム・プール  
ジム/プール/都度/マイページ …… **11月20日（木）12：00～**
- 【8日分】フルエリアプレミアム/フルエリア …… **11月20日（木）12：00～**  
…………… **11月24日（月）22：00～**
- 【15日分】フルエリアプレミアム/フルエリア …… **11月21日（金）22：00～**  
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度/マイページ  
…………… **12月1日（月）22：00～**
- 【22日分】フルエリアプレミアム/フルエリア …… **11月28日（金）22：00～**  
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度/マイページ  
…………… **12月8日（月）22：00～**

申込締切：

1日分…11月28日(金) 8日分…12月5日(金) 15日…12月12日(金) 22日分…12月19日(金) 23:59まで

予約可能時間：レッスン開始3時間前まで、予約キャンセル可能時間：レッスン開始4時間前まで

キャンセル料：各回開講3日前まで…0% / 各2日前以降…100%

返金：開講予定スクール最終日終了後の返金となります。