

軽運動教室 コースのご案内

自分のペースで楽しく続けられる **3つのプラン** をご用意しています!

① 習慣化プラン【3か月コース】

運動を習慣にしたい方におすすめ!



スタート月は

4月・7月・10月・1月

の年 4回

料金 900円 × 教室開講日数

同じメンバーで続けやすく、
運動習慣が身につけやすいコースです。

途中入会について

途中からの参加も可能!

各スタート月の

2か月目 最終週まで入会OK

例) 10月スタートコース

→ 11月最終週まで参加可能



② 習慣化プラン【1か月コース】

「まずは1か月試してみたい!」
という方へ



料金 1,100円 × 教室開講日数

気軽に始められる
短期コースです。



③ リフレッシュプラン【1回参加】

「予定が合う時だけ
参加したい方」におすすめ!



料金 1,300円 (1回)

- 単発参加OK!
- 自分のペースで
気軽に参加できます。



3か月コースの 流れ

(例: 10月スタートの場合)

1か月目

10月



2か月目

11月



途中入会OK!
(2か月目最終週まで)

3か月目

12月



次のスタート月

1月・4月・7月



継続・受付 について

3か月コース継続受付・支払い期間

12/1 (火) ~ 12/15 (火)

新規入会・1か月コース受付支払い

12/16 (水) ~ 受付開始



定員について
各クラス定員

15名



定員に空きがあるクラスは、
いつでもご参加いただけます。

※満員の場合は
キャンセル待ちとなります。

こんな方におすすめ!

- ✓ 運動を習慣にしたい
- ✓ 体力づくりをしたい
- ✓ 無理なく身体を動かしたい

- ✓ 一人では続かない
- ✓ まずは気軽に始めたい



🌸 初心者の方も大歓迎! お気軽にご参加ください! 🌸