

Studio Heal 入会案内

★スケジュール

水	木	金	土	日
			10:00-12:00	
11:45-13:15		11:45-13:15	メンテナンス	14:30-16:00
メンテナンス		メンテナンス	ストレッチ	メンテナンス
ストレッチ		ストレッチ	トレーニング	ストレッチ
	19:30-21:00		16:30-18:00	
	メンテナンス		メンテナンス	
	クールダウン		クールダウン	

★内 容

- *ストレッチ&メンテナンス
肩こり・腰痛・ひざ痛を解消するクラス
- *ストレッチ&クールダウン
身体の歪みと凝りを解消し疲れをとる
クラス
- *ストレッチ&トレーニング
身体の歪みを矯正し、技術向上の為に
身体の使い方を覚えるクラス

★料 金

- ◇入会金 ¥ 5, 0 0 0 (入会時納入)
- ◇年間維持費 ¥ 6, 0 0 0 (入会時及び3月末納入)
- ◇月謝(前月末銀行振替で納入)

週回数	料金	備 考	振替期限
1回	¥6,000	バレエクラスも併用可能 都合に合わせて1~3回を選択できます 回数増加毎に月額¥2,000追加	2ヶ月以内

- ◇チケット (入会金・維持費無し)
1レッスン ¥1, 8 0 0 (当日持参)

★服装/持参する物

- ◇運動できる服装 (シューズは無しでOK)、飲み物・汗拭きタオル
- ◇ヨガマット (必要な方) ・10cm位の柔らかめのボール (レンタルも有ります)

★入会にあたって

- *月謝・年間維持費は前納制で口座振替となります (月末振替)
- *携帯をお持ちの方はスタジオのグループラインへの登録をお願いします (連絡事項一斉送信の為)
- *37°C以上の熱・喉の痛み・咳など風邪の諸症状がある場合は受講を控えて下さい

★連絡先

スタジオ ヒール by ルリコ・バレエ・スタジオ	主宰 三上るり子
住所：〒030-0122 青森市野尻野田44-1	TEL:090-3752-0647
メール：studioheal2022@gmail.com	URL:https://www.ruriko-ballet.com
ID: LINE rurikomikami	