

# ジェクサー・フィットネス&スパ赤羽 マシンピラティススクール

料金案内	
	料金(税込)
入会金	3,300円
休会費	3,300円
体験料	2,200円
ジェクサー赤羽会員	6,930円
ジェクサー赤羽会員外(外部)	13,530円
※VIEWカード会員特典として月会費が330円(税込)割引となります。	
※定員クラスの体験利用は出来ません。	
※レッスンは1ヶ月4回実施となります。	
※5週目はスクール休講日です。別途スケジュールをご確認ください。	
※祝日は時間変更(振替対応)する可能性があります。	

コース案内		
火曜日	金曜日	日曜日
佐々木 啓 IR 13:45~14:35 定員10名		鳥山 和江 IR 14:15~15:05 定員10名
佐々木 啓 IR 14:50~15:40 定員10名		鳥山 和江 IR 15:20~16:10 定員10名
	チカコ IR 16:40~17:30 定員10名	
	美属らん IR 18:10~19:00 定員10名	
	美属らん IR 19:20~20:10 定員10名	
	宮城 環唯果 IR 20:30~21:20 定員10名	

## ◆マシンピラティスとは？

「リフォーマー」と呼ばれる専用マシンを使用して行うエクササイズ。マシンの機能を活用し、ご自身の筋力にあった強度でエクササイズを行うことができ、ピンポイントで特定の筋肉を鍛えることができます。初心者でも安心して取り組める全身トレーニングであり、姿勢改善や柔軟性向上を目指す方に特におすすめです。

## ◆期待される効果

- ・姿勢改善  
骨盤や背骨の位置が安定し立ち姿や歩き姿が美しくなります。
- ・柔軟性向上:  
筋肉の柔軟性が高まり日常生活での動作がスムーズになります。
- ・肩こり、腰痛予防  
深層筋を鍛えることで肩や腰への負担を軽減します。

## 入会の流れ

店舗へ来館

店舗よりスクールの  
仮押さえコードを発行

WEBにて  
入会手続き

初回来館時  
本人確認

## 月2回振替サービス制度について

- ・1ヵ月2回まで振替を取る事が出来ます。
  - ・振替の有効期限は当月を含め3ヵ月です。
  - ・振替には事前に欠席登録が必要となります。
  - ・各受講の1時間前までにご登録をお願いいたします。
  - ・振替は定員がございますため、定員に達し次第受付を終了させていただきます。
- パソコンや携帯からインターネットで24時間振替予約が出来ます

