

# 東京・運動総研 Cスペース開催教室のご案内

※Cスペースはコンディショニングスペースの通称です。

少人数制  
ゆったり  
とした指導

フリー参加  
1回ごとの  
参加も可能

大和撫子のからだづくり  
女性限定の  
ハイグレードなレッスン

ゆる体操中級  
もっとゆるんで  
さらに快適に

## 開講教室

- ・ゆる体操初級教室
- ・大和撫子のからだづくり初級教室
- ・ゆるウォーク初級教室
- ・ゆる体操中級教室

教室の内容はP.8へ  
日程はP.11へ

## ●ご入会について

教室にご参加されるにはご入会の必要があります。  
入会金:3,000円(初回のみ)  
\*初めての申し込みの際に請求書を発行いたします。  
\*入会金は9ページの運動総研本社教室開催の教室と共通です。

## ●ご参加のシステム

ご参加方法は下記の2種類がございます。

### レギュラー参加(月3回・月謝制)

所属のクラスを決めて、月3回ご参加いただけます。

- ・月謝制…曜日、時間の振替え、欠席分の返金はできません。なお月謝の回数割りはありません。
- ・自動更新制…自動的に次月へご参加登録が継続されて、月謝が発生いたします。継続されない場合は、前月の末日までにご連絡下さい。
- ・クラス変更…月ごとに変更が可能です。変更をご希望の場合には前月末日までにご連絡をお願いします。

### フリー参加(単発参加)

フリー参加はCスペース開催教室のみのサービスです。初級クラスのスケジュールからご希望の日を決めて単発で、お申し込みいただけます。

- ・毎月1日より次月のフリー参加のお申し込みができます(2ヵ月以上先のお申し込みはできません)。
- ・継続されているレギュラー参加の方が優先となりますので、空きがない場合にはお受けできない場合がございます。
- ・ゆる体操中級教室のフリー参加はありません。
- ・フリー参加の場合もご入会が必要です。

## ●お支払いについて

- ※会場での直接のお支払いは出来ません。
- ※直前での申し込みの場合には、お振り込み控えを確認させていただく場合がございます。

### レギュラー参加の月謝

- ・初回お申し込み時に請求書を発行いたしますので、お支払いの期日までに指定の銀行、または郵便口座へお振り込みください。
- ・2ヶ月目以降は月謝の請求書を発行いたしませんので、毎月月末までに次月分の月謝をお振り込みください。

### フリー参加(単発参加)料金

お申し込みごとに請求書を発行いたします。開催日の前日までに指定の銀行、または郵便口座へお振り込みください。  
(開催日前日が土・日・祝日の場合は、開催日前の最終金融営業日がお支払い期限となります)

## ●お申し込み方法

ご受講いただくには、事前のお申し込みが必要です。お申し込み後に「お申し込み確認書・請求書」をお送りいたしますので、必ずお支払い期限までにお振り込みください。

- ・当社の教室、講座に初めてご参加の方には「公開講座登録用紙」を請求書と一緒に送りいたします。必要事項をご記入、ご捺印の上、お顔のわかる写真を貼って、ご提出用のみをご返送ください。(返送封筒を同封)

## ●持ち物など

動きやすい服…ジーンズ、スカート、ショートパンツはご遠慮ください。  
靴下…必ずご着用ください(運動靴は使用しません)。  
★大和撫子のからだづくり教室へご参加の方はハンドタオルを1枚ご用意ください。