

早朝有料プログラム

# バレトン&

# リフレッシュYoga

バレエ・フィットネス・ヨガの動きを組み合わせ、  
代謝アップやバランス能力、柔軟性向上を  
期待できる大人気プログラム「バレトン」と、  
土橋インストラクターのオリジナル展開が心地良い  
「ヨガ」を組み合わせた早朝にぴったりのプログラム

**スタジオA 定員20名**

**金曜 8:20~9:20(60分)**

**開催日 (全5回)**

**4/15. 4/22. 5/13. 5/20. 5/27**

**1,100円(税込)/回**

**担当 土橋 恵子**

朝から気持ちよく体を目覚めさせて  
代謝を上げていきましょう~!!

【受付期間】 4月分 [4/15,22] : 4/1(金) 受付開始  
5月分 [5/13,20,27] : 5/1(日) 受付開始

【参加特典】 **セルフプラス月会費 2ヶ月分 無料**

※既にセルフプラスにご登録済の方は対象外とさせていただきます  
※契約時にのみ ICカード発行手数料(550円)が発生します

詳細は2階フロント 又は 担当者まで

# 早朝有料プログラム 『バトン&リフレッシュYoga』

## 1 開催概要について

- \* 日にち 4/15, 4/22, 5/13, 5/20, 5/27 全5回  
(いずれも金曜日)
- \* 時間 8:20~9:20 / 60分間  
(スタジオへの入室は8:10~)
- \* 場所 スタジオA
- \* 定員 20名
- \* 料金 1,100円(税込)/回  
※契約時にのみ **ICカード発行手数料(550円)**が必要となります

## 2 参加条件・特典について

- \* 対象 「セルフプラス」 or 「ジムスパセルフ」 に在籍する方のみ
- \* 特典 このプログラムに1回でも参加する方で セルフプラスを追加する場合のみ  
**セルフプラス月会費(1,100円/月) 2ヶ月無料**  
※ 新規入会者も可  
※ 既に登録済の方やジムスパセルフコースは特典対象外  
※ 無料期間以降も継続される場合は 月会費と合わせてセルフプラス料金が発生いたします

## 3 申し込み・キャンセルについて

### 《4月実施分 4/15, 4/22》

- ・受付 4/1(金)から開始
- ・セルフプラス無料期間 4月・5月(2ヶ月分)  
6月以降セルフプラスを継続しない場合は 5/15までに解約手続きが必要です

### 《5月実施分 5/13, 5/20, 5/27》

- ・受付 5/1(日)から開始
- ・セルフプラス無料期間 5月・6月(2ヶ月分)  
7月以降セルフプラスを継続しない場合は 6/15までに解約手続きが必要です

#### \*申し込み方法(2階フロントにて)

- ① 有料プログラムの申込・入金
- ② セルフプラス追加手続き
- ③ ICカード発行手続き ※発行手数料550円(税込)  
※ 既にセルフプラスに在籍の方は②③の手続きは不要です

#### \*受付締め切り

**開催前日(木曜日)のフロント受付終了時間まで** ※当日受付はありません

#### \*キャンセル期限

**開催2日前(水曜日)の21:00まで**

※プログラム参加料(1,100円)は全額返金いたします。ICカード発行手数料(550円)は返金不可。