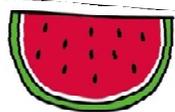
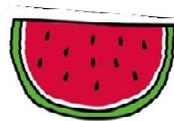


ドキドキ
わくわく♪

2020年ファイブM



夏の入会キャンペーン



あいみん

🍉 体験期間 2020年8月1日(土)～9月29日(火)

🍉 対象コース **ウェルネス体操コース(ファイブM四条本校)**

ウェルネス体操ってどんな事をするの?

「筋トレ」「ストレッチ」を息の切れない程度で行う全身運動です。「腹筋と背筋」「上半身と下半身」などをバランスよく体操しますので、**姿勢改善**や**痛み予防**に**効果大**です。身体に痛みをお持ちの方向けの専用改善レッスンもございます。(ex.ひざ痛、腰痛、肩痛など)
また、ダイエットやストレス解消にも効果的です。お一人おひとりの目的に適したサポートを行います。



🌻 キャンペーン特典 🌻

体験後1週間以内に入会手続きで

入会金無料! (通常11,000円⇒0円)

さらに先着5名様にはアルコールジェルプレゼント♪



※特典利用条件・注意事項

- ・体験後1週間を過ぎた場合は、通常の入会金となります。
- ・入会后3ヶ月間は、月謝で継続して頂きます。
(入会月が日割りでのお支払いの場合は翌月から3ヶ月)
- ・休会・ワンレッスンなどに変更された場合は、入会金の半額5,500円をお支払い頂きます。
- ・他の特典・割引との併用は出来ません。



【感染防止対策】

- 入室時の検温・アルコール消毒 ●常時換気 ●定期的に館内消毒
- 館内マスク着用 (体験時の入室は1名のみでお願いします。)

詳しくはこちらをご確認下さい → <https://www.five-m.com/img/202008natu.pdf>



《四条本校》TEL 075-255-4401 HP <https://www.five-m.com/>

お申込み
お問合せ

- 電話受付時間
月～金9:30～19:45(12:15～13:15除く)
土9:10～18:00(12:15～13:15除く)、日9:10～13:30(営業日のみ)
- 入会手続き受付時間
月～金10:00～20:00
土9:30～17:30、日9:30～13:00(営業日のみ)

明日の元気と幸せを
ファイブM



ウェルネス体操コース レッスンタイム 2020年6月～

	月	火		水		木		金	土
10:05			腰痛30			全身30			
10:30	ベーシック	ベーシック		やさしい	やさしい		バランス	ベーシック	
11:05	ひざと腰痛	腰痛		背すじアップ	ひざと腰痛		腰痛	背すじアップ	
12:00	ひざ痛30	健脚30		全身30		腰痛30		健脚30	全身30
12:30									ジュニア 姿勢・体幹トレB
13:00	疲労回復 ボディコア	ひざ痛		ベーシック		健脚55		ひざ痛	やさしい
14:05	バランス	やさしい		猫背改善		バランス		健脚55	肩こり
15:05		安産							パワフル
16:00									快身ストレッチ
16:45		ジュニア 姿勢・体幹トレA		ジュニア 姿勢・体幹トレA				ジュニア 姿勢・体幹トレA	
17:15									
17:35		ジュニア 姿勢・体幹トレB & 大人		ジュニア 姿勢・体幹トレB & 大人		ジュニア 姿勢・体幹トレB & 大人		ジュニア 姿勢・体幹トレB & 大人	
18:05	やさしい ストレッチ	フロア ストレッチ	ジュニア 姿勢・体幹 トレB ジュニア 姿勢・体幹 トレB	ひざと 腰痛	ジュニア 姿勢・体幹 トレB	パー ス ト レ ッ チ	ジュニア 姿勢・体幹 トレB ジュニア 姿勢・体幹 トレB	やさしい	ジュニア 姿勢・体幹 トレB
18:35									
19:05	ボディアップ ヨガ &ジュニア姿勢・ 体幹トレC	パワフル &ジュニア姿勢・ 体幹トレC		ベーシック &ジュニア姿勢・ 体幹トレC		パワフル &ジュニア姿勢・ 体幹トレC		腰痛予防 ストレッチ &ジュニア姿勢・ 体幹トレC	
20:05		ジュニア姿勢・ 体幹トレC & 大人		ジュニア姿勢・ 体幹トレC & 大人		ジュニア姿勢・ 体幹トレC & 大人		ジュニア姿勢・ 体幹トレC & 大人	
21:00									

※55分レッスンの講習料をお支払いの方は、30分レッスンもお受け頂けます。

※火曜「腰痛30」と木曜「全身30」は10:00～10:30まで第2スタジオでのレッスンとなります。

※水曜14:05からの「猫背改善」は新コースです。猫背改善のストレッチと筋トレを中心としたクラスです。

※金曜19:05からの「腰痛予防ストレッチ」は新コースです。腰痛クラスと同等の負荷でストレッチ多めのクラスです。

※19:05～20:00のクラスにはジュニア姿勢・体幹トレCクラス会員さまも参加されます。

※火曜15:05からの「安産クラス」は、妊婦さんと出産後のママ向けのクラスです。

※ジュニア姿勢・体幹トレはジュニア姿勢・体幹トレーニングコース対象のクラスです。

17:35～18:05クラスと20:05～21:00クラスに限りウェルネス体操会員様も参加可能です。

17:35～18:05の姿勢・体幹トレBに参加される方は別途登録が必要です。詳細スタッフまでお問い合わせください。

20:05～21:00の姿勢・体幹トレCは登録不要でご参加頂けます（55分レッスンの講習料お支払いの会員様に限る）。

※ジュニア姿勢・体幹トレの営業日はジュニアコースの営業カレンダーに順じます。ウェルネス体操コースのカレンダーと一部異なります。また評価測定週は通常通りのトレーニングはございません。ご注意くださいようお願いいたします。