

四条本校ウェルネス体操会員各位

株式会社ファイブM

レッスントイム変更・マンツーマンレッスン 料金改定のお知らせ

拝啓

時下ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。平素より、当クラブに格別のご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

さて、このたび、当クラブの「ウェルネス体操レッスントイム」の変更、「マンツーマンレッスン」の料金改定についてお知らせいたします。

1. マンツーマンレッスン料金改定について

当クラブでは、会員様に良質なサービスを提供することを常に心掛けておりますが、昨今の物価上昇に伴い運営コストが増加している状況でございます。今後も質の高いサービスを継続してご提供するため、マンツーマンレッスンの料金を改定させていただくこととなりました。

現会員様にはご負担をおかけすることとなり大変心苦しく存じますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

2. 土曜日ウェルネス体操レッスン時間変更について

現在、土曜日のレッスンは一部こどもレッスンと開始時間が重なっており、階段や廊下での混雑が発生しております。会員様により安全で快適にレッスンを受けていただくため下記の通り時間を変更させていただきます。

曜日	時間	現クラス名	強度		時間	新クラス名	強度
土曜日	13:05	【筋トレ・ストレッチ】初級	★★★	⇒	13:35	【筋トレ・ストレッチ】初級	★★★
	14:05	【予防改善】肩こり	★★★★		14:35	【予防改善】肩こり	★★★★
	15:05	【筋トレ・ストレッチ】上級	★★★★★		15:35	【筋トレ・ストレッチ】上級	★★★★★
	16:05	【ストレッチ】リラクゼーション	★			閉講	

※詳細は裏面のレッスントイム表もご参照ください。

これまでのクラスにご愛着のある皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、今後も皆様に喜んでいただけるレッスンをご提供できるよう努めてまいりますので、何卒ご了承くださいませ。引き続きご愛顧賜ります様お願い申し上げます。

敬具

ウェルネス体操コース レッスンタイム 2026年4月～

	月	火	水	木	金	土	
10:05	筋トレ・ストレッチ 中級 ★★★★	筋トレ・ストレッチ 基礎 ★★	筋トレ・ストレッチ 中級 ★★★★	筋トレ・ストレッチ 初級 ★★★	筋トレ・ストレッチ 基礎 ★★	筋トレ・ストレッチ 中級 ★★★★	10:05
11:05	予防改善 ひざと腰痛 ★★★	予防改善 腰痛 ★★★★	ストレッチ 全身ストレッチ ★★	予防改善 ひざと腰痛 ★★★★	予防改善 腰痛 ★★★★	予防改善 背すじアップ ★★★★	11:05
12:00	シニア30分 ひざ痛	シニア30分 健脚	シニア30分 全身	シニア30分 腰痛	シニア30分 健脚	シニア30分 全身	12:00
13:05	予防改善 猫背 ★★★	予防改善 ひざ痛 ★★★★		予防改善 健脚 ★★★	予防改善 ひざ痛 ★★★★	筋トレ・ストレッチ	13:35
14:05	筋トレ・ストレッチ 基礎 ★★	筋トレ・ストレッチ 初級 ★★★★	筋トレ・ストレッチ 中級 ★★★★★	筋トレ・ストレッチ 基礎 ★★		初級 ★★★	14:35
						予防改善 肩こり ★★★★★	15:35
						筋トレ・ストレッチ 上級 ★★★★★★	
18:05	ストレッチ 全身ストレッチ ★★	筋トレ・ストレッチ 初級 ★★★★	予防改善 ひざと腰痛 ★★★★	ストレッチ 肩こりストレッチ ★★★★	予防改善 腰痛 ★★★★		
19:05	筋トレ・ストレッチ 初級 ★★★★	予防改善 ひざと腰痛 ★★★★		筋トレ・ストレッチ 中級 ★★★★★			
20:00							

※時間表記はレッスン開始時間です。

※30分クラスは月～土12:00～12:30です。その他のクラスが55分クラスです。

※55分クラスの強度： 強度低い★ → → → ★★★★★ 強度高い

【マンツーマンレッスン】

●2026年3月まで (すべて税込価格)

商品名	時間	会員価格	一般
パーソナル筋トレ	10分※1	¥1,460	-
ほっと癒しセッション	10分	¥1,460	¥1,760
	20分	¥2,920	¥3,520
リラク・ストレッチ	10分	¥1,460	¥1,760
	20分	¥2,920	¥3,520
足指ストレッチ	10分	¥1,460	¥1,760
姿勢測定	20分	¥2,200	¥3,300

●2026年4月以降 (すべて税込価格)

商品名	時間	会員価格	一般
パーソナル筋トレ	10分※1	¥1,580	-
リラク・ストレッチ (肩・首こり、背中・腰、 ひざ・股関節、癒し、足指)	10分	¥1,580	-
	20分	¥3,160	¥3,520
姿勢測定	20分	¥2,200	¥3,300

※1 お身体の都合などで、グループレッスン前後以外で10分間のトレーニングを希望される場合は、プライベートレッスン扱いとして、10分¥1,760でお受けいただけます。

※ リラク・ストレッチ、ほっと癒しセッション、足指ストレッチは、1月より「リラク・ストレッチ」の名称に統一しております。