

目的別！  
お悩み改善

80才以上の方  
でも安心!!

# ウェルネス体操 無料体験実施中!

無料体験は  
WEBからご予約ください  
24時間受付中



電話でのご予約も可能です。  
ご不明な点はお問合せください。

## 選べる2つのクラス

### ① 肩・首こりストレッチ 金曜日 10:10～ (50分間)



肩・肩甲骨・胸周りを中心に全身の筋肉をゆっくりとしたペースで伸ばすストレッチクラス。肩こり、首こり以外にも運動不足解消、身体が硬いなどのお悩みの方にもオススメです。

### ② 腰痛・ひざ痛予防改善 金曜日 11:10～ (50分間)



ひざ痛には「ひざ裏をストレッチ」「下腹・太もも強化」。腰痛には「腰をひねる、反る」で改善を目指します。全身の筋力と柔軟性バランスを整えるクラスですので、その他慢性痛でお悩みの方にもオススメです。

## <料金>

・ご入会時のみ必要な料金

コース	入会金	登録料
ウェルネス体操	11,000円	2,200円

・毎月必要な料金

クラス	週1回	設備費	引落手数料
首・肩こりストレッチ 腰痛・ひざ痛予防改善	8,300円	330円	110円

## <ウェルネス体操 入会金特典>

- ① 無料体験後、1週間以内に入会の場合は入会金・・・5,500円
- ② 会員同居ご家族お2人目からの入会金・・・5,500円
- ③ こども器械体操 ジュニア姿勢・体幹トレーニングコース会員親御様の入会金・・・5,500円
- ④ Webフォームから入会手続きをされた場合の登録料・・・1,100円

※入会時の費用は初回の講習料と併せて、ご指定の口座より引落しさせていただきます。初回引落日につきましては、入会資料でご確認ください。

- 毎月の講習料、設備費等は当月12日に銀行引落しさせていただきます。(引落し手数料一律110円はおお客様負担となります。)
- コース変更・休会・退会の場合は前月20日(休館日の場合は前日)までにご連絡ください。
- 欠席される時は、授業開始20分前までにご連絡ください。連絡アプリを利用してご自身の出欠管理も可能です。
- 万一の事故に備えて、スポーツ傷害保険に加入しております。保険料は講習料に含まれています。事故の場合は、スポーツ傷害保険内で誠意を持って対処いたします。(無料体験時を除く)
- お支払い頂いた入会金、講習料、設備費等は、一切お返しできませんので予めご了承下さい。
- 年間授業回数は44回(3ヶ月毎に11回)です。
- 午前8時の時点で京都市に、特別警報・Jアラートが発令されていた場合、その日は休館日とさせていただきます。(振替授業なし) その他の警報・注意報発令時は、営業しております。

## <アクセス>



阪急洛西口校駅から北へ徒歩5分

明日の元気と幸せを

ファイブM 洛西口校

☎ 0120-58-4401 E-mail info@five-m.com

[代表(四条本校)受付時間]

月～金 10:00～19:45(12:15～13:15除く)、土10:00～18:00(12:40～13:30除く)

洛西口校 ☎615-8103 京都市西京区川島六ノ坪町10-2 TEL(075)383-1151

四条本校 ☎600-8492 京都市下京区四条烏丸西入る南側四条ISビル3F～6F TEL(075)255-4401 FAX(075)254-1120

※洛西口校の電話はレッスン中・スタッフ不在時は四条本校に転送されます。問い合わせは、四条本校にご連絡ください。