

# 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
- ・ゆるウォーク教室

- ・大和撫子のからだづくり教室
- ・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)  
\*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いたします。

### 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。

## ●お支払いについて

### 「ご入金金・レギュラー参加の月謝」のお支払い

- ・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)

- ※会場での直接のお支払いは出来ません。
- ※直前でのお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。

## ●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。