

中尾和子スペシャル 「JSAボールエクササイズ」

～たっぷり120分！驚くほど身体が軽くなる～

【日時】 8/5 (日) 13:30～15:30

【定員】 35名

【場所】 Aスタジオ

【料金】 会員様2,700円・一般様3,780円

【申込】 7/10 (火)～ 代理可
ネット申込枠10名7/10 10:00～7/11 20:00まで



オーク21HPプログラム⇒特別レッスンより 電話申込7/16～（ご本人様のみ）

ソフトジムボール(小さいボール)3～4個をお持ちの方はご持参下さい。

内 容 (どなた様でもご参加いただけます・シューズ不要)

動きの核となる関節をなめらかにするボールエクササイズです。歪みや偏りに気づき、コリや痛みを繰り返さない正しい関節の動きも習得します。深いマッサージを受けた以上の気持ちよさとスッキリした身体感覚を実感できるでしょう。本来、備わってる自分のしなやかさを引き出します。皆様のお申込みをお待ちしております。。中尾和子

その他

- ネット申込の方は所定口座へお振込下さい。(フロントでのご入金の場合は7/13～)
- お申込後(電話、ネット申込含む)のキャンセル時の返金はできません。
- 時間外・一般の方は浴室利用可(チェックインは13:00～チェックアウトは16:30迄です。一般のお客様が、他のレッスンや施設をご利用の場合は施設利用券をご購入下さい。)
- 16歳未満の方、医師より運動制限を受けられている方、ルール・マナーをお守りいただけない方はご利用をお断りします。

ウェルネスクラブ オーク21 075 (255) 1361

8/5「JSA～中尾和子特別レッスン～」申込書 no

会員NO _____ 氏名 _____ 電話NO _____

住所(一般の方のみ) _____ 受付: / 担当: _____

現金・金券()・クレジット

※個人情報は個人情報保護法に基づき管理いたします。梅原行