



D-FIT

グループレッスン&パーソナルレッスンで体を変える

代表 原田 大輔 (TEL) 090-1198-0322
(メール) d.fit.class@gmail.com (HP) d-fit-class.com
(ブログ)フィットネスインストラクター原田大輔の公式ブログ
(メール配信)会員の方は、右記を読み取り、ご登録をお願いします。



グループレッスン	内容
ZUMBA	ラテンの陽気な音楽で、ダンス！楽しく汗をかきたい方は、コレ！
ZUMBA GOLD	運動初心者、高齢者の方向けのZUMBA！やさしく、ゆっくり、簡単！
ボクシングEX	格闘技の動きでストレス発散！しっかり体を動かしたい方はコレ！
ピラティス	姿勢の改善を始め、肩、腰、膝などにトラブルを抱えている方は是非！
YOGA	やさしいポーズで、体と心をほぐしていきます！
STRONG by ZUMBA	格闘技と筋トレの最強ハードクラス！自分史上最高の体へチャレンジ！

パーソナルトレーニング
～マンツーマンで体を変える～
ダイエット、筋力UP、腰が痛いから治したい等々、運動の目的は人それぞれ。パーソナルトレーニングでは、そんなあなたの目的に沿って、あなただけに力を注いで運動指導致します。お友達等とお2人でもOKです。 (ご依頼の流れ) 日時や場所をご相談→当日レッスン お気軽にお尋ねください♪

●料金

グループレッスン

早良体育館 レギュラーレッスン	1レッスン	¥500
早良体育館 イベントレッスン	1レッスン	¥1000
西市民プール レギュラートレックス	1レッスン	¥500
有住集会所	月2回	¥1500
早良公民館	お尋ねください	

パーソナルトレーニング

パーソナルトレーニング	60分	¥3500	別途施設使用料
ペアトレーニング	60分	お一人様¥2000	別途施設使用料

※7日前を過ぎてものキャンセルは、全額キャンセル料を頂きます。

★65歳以上の方は、月会費制がお得です！

早良体育館のグループレッスンを受講し放題

〈朝・昼のみ〉3000円 〈夜のみ〉2500円 〈全時間帯〉3500円

★レッスン、予定表に関して

- ・毎月20日前後に翌月の予定表をHPにUP致します
- ・ZUMBA50等の「50」は50分間の意味
- ・スポーツ安全保険への加入は随時受付しています
- ・レッスンの急な変更などをお知らせしますので、「メール配信サービス」にご登録をお願いします

●お知らせ

★【STRONG by ZUMBA】は、定員15名の先着順の予約制です！継続して、ご参加頂くことをおススメします！予約は、毎月23日朝9時～メールで翌月分の受付を致します。※フリーパス適用外

★14日(月)祝日 【新春ZUMBA PARTY】 ZUMBAの世界190分！
ZUMBAの世界をたっぷり楽しむ、豪華3本立て！最後のZUMBAは、90分のロング！
目指せ1000キロカロリー消費！是非、皆様一緒に盛り上げていきましょう！