



～プロの指導で体を変える～

代表 原田 大輔 (TEL) 090-1198-0322  
(メール) d.fit.class@gmail.com (HP) D-FIT 早良  
(ブログ) フィットネスインストラクター原田大輔のブログ  
(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！ハマる人続出中！
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	姿勢の改善から、肩、腰、膝などにトラブルを抱えている方はコレ！
YOGA	やさしいポーズと深い呼吸で、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！※要予約！

パーソナルトレーニング ペアトレーニング ※空き状況はブログにUP	1対1で、お客様のご要望に応じたメニューを組み、トレーニングします。痩せたい、筋肉をつけたい、柔らかくなりたい、腰痛や膝痛を改善したい、体をほぐしたい等、どうぞお申し付けください。お友達等と一緒に、1対2のペアトレーニングも楽しいですよ！日時は、お客様とご相談の上、決定致します。空き状況はブログにアップ！
---	---

**●料金** ★ご新規様は、お試し期間として、1カ月間何回でも、早良体育館、西プールの対象グループレッスンを無料で、パーソナルは会員料金で受講できます。

早良体育館、西市民プールは、会員料金とビジター料金の2種類あります。会員になるには、入会金が必要ですが、割安でレッスンを受講できます。  
**(入会金)¥10,000 (再入会金)¥5,000** ※6か月間一度もご参加が無い場合は、会員資格を失います。再度会員としてレッスンに参加する場合は、再入会金が必要です。

<b>★早良体育館&amp;西プール</b>	会員	非会員(ビジター)	<b>★有住集会所(ヨガ&amp;ピラティス)</b>	水曜夜 (月2回)¥1,500 (1回)¥1,000
グループレッスン(レギュラー)	1レッスン ¥500	会員の倍額	<b>★早良公民館(ボクシングEX&amp;ZUMBA)</b>	毎週木曜夜 (月4回)¥3,200
パーソナルトレーニング ※1週間前のキャンセルは、キャンセル料全額発生	60分 ¥3,500 別途場所代¥260	60分 ¥7,000 別途場所代¥260		
ペアトレーニング ※1週間前のキャンセルは、キャンセル料全額発生	お一人様 60分 ¥2,000 別途場所代¥260	お一人様 60分 ¥4,000 別途場所代¥260		

**★65歳以上の方は、月会費制がお得です！(会員様限定)**  
**早良体育館のグループレッスンを受講し放題** ※対象外レッスンあり  
 〈朝・昼のみ〉3000円 〈夜のみ〉2500円 〈全時間帯〉3500円

**★イベントレッスンについて**

- 11月16日【スピード、アジリティ、クイックネスTR】  
ラダー、リアクションボールを使って、全身運動。いつもと違った刺激を体に与えます。循環器系の向上、ダイエット、筋力アップが狙えます。運動神経アップできます！
- 11月23日【シニアのための転倒予防TR】【ストレッチ教室】※シニアでなくても、OKです。  
高齢者の運動の究極の目的は、転倒予防といっても過言ではありません。最高の転倒予防TRを提供します！ストレッチ教室では、ゆるりとじっくり筋肉を伸ばしていきます。
- 11月24日【STRONGで実施する筋トレを、徹底的に極めるレッスン】  
STRONGで登場する筋トレ、身体操作を、きちんと出来るようになります。STRONG未経験の方も、体づくりの一環として、是非全員にご参加いただきたいレッスンです。