



～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！ダイエットにも！
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！体柔らかくなります！
STRONG by ZUMBA	格闘技と筋トレのクラス！自分史上最高の体へチャレンジ！※ダンスではありません。

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、柔らかくになりたい、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。

★早良体育館&西プール	会員	非会員(ビジター)
グループレッスン(レギュラー)	1レッスン ¥500	1レッスン ¥1,000
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

●下記の2施設のみのご参加は、入会金不要

★有住集会所(ヨガ&ピラティス)	水曜夜 (月2回)¥1,500 (1回)¥1,000
★早良公民館(ボクシングEX&ZUMBA)	毎週木曜夜 (月4回)¥3,200

★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・お知らせ

- 1月5日&25日【美尻&コアトレ】お尻を上げて、コア(体幹)を強く！姿勢改善、ダイエット、筋力UPになります！
- 1月13日【新春スペシャルレッスン】・ボクシングEX・ZUMBA・ヨガ&ピラティス(ヨガとピラティスの良いところ取りで気持ちが良い)
- 1月18日【肩こり、腰痛の人のためのトレーニングとストレッチ】ご自身、ご家族、大切な人が肩こり、腰痛で悩んでいる場合は、必須！
- STRONG by ZUMBAリニューアル！「超きつい」「ついていけない」そんな声を頂いていましたので、強度を下げて、時間を30分間とし、ちゃんと効果が出るよう、動きの解説もします！初心者、再チャレンジの方、是非この機会に、最高に素晴らしいSTRONGをやってみませんか？