

バランスコンディショニングスクール

～姿勢がよくなる運動～

《バランスコンディショニングとは？》

医学的根拠・スポーツ科学に基づく運動プログラムです。

ストレッチとピラティスで姿勢を維持する関節、筋肉、神経を良い状態に整えます。

《こんな方にオススメ》

・姿勢を改善したい ・膝や腰など、身体に痛みがある ・一生自分の足で歩きたい

日時

*月4回（日程表をご覧ください）

水曜日 BCヨガ 10:20～11:30 講師：BC-body 張替 沙織

木曜日 BCピラティス 11:30～12:40 講師：BC-body 鈴木 健太郎

金曜日 BCウォーク 10:20～11:30 講師：BC-body 飯田 恵子

場所

ゴールドジム守谷茨城ジョイフルアスレティッククラブ ジュニアスタジオ

体験

1日体験 各1,100円

【料金システム】（税込価格）

事務手数料	3,300円	会員外
	免除	クラブ会員・スクール会員
月会費	5,500円	会員外・成人スクール会員（スクールのみの登録）
	3,300円	クラブ会員（クラブ会員登録をされている方）
休会費	550円	一般・スクール会員
		クラブ会員

※休会に際しての案内をご確認ください

- ・月会費は、(株)オリエントコーポレーションよりご請求させていただきます。
- ・月会費はご指定の口座より、毎月当月分を27日に自動振替とさせていただきます。ただし、自動振替日が休日の場合、翌営業日となります。
- ・ご家族が2名以上の同時入会で、お引き落とし口座が同一の場合、事務手数料は1名分となります（2親等以内）
- ・休会する場合は、休会費として550円(税込)が口座より自動振替となります。ただし、休会は1ヵ月単位最長3ヵ月となります。復帰月が決まっていない休会は3ヵ月経過より、自動的に復帰となります。休会中は在籍クラスの籍は確保されます。
- ・振替制度はありません。

【入会手続き】 下記のものをご用意の上、フロントにてお手続きください。

- ①事務手数料 ②月会費2ヵ月分（現金又はクレジットにて） ③口座番号 ④口座お届け印
⑤本人確認書類（免許証・保険証など）*現住所記載のものに限ります

詳しくは、フロントにてお尋ねください

ゴールドジム守谷茨城ジョイフルアスレティッククラブ Tel 0297-48-8838

【バランスコンディショニングヨガ】

2025年11月～2026年2月

月	曜日	1週目	2週目	3週目	4週目	
11月	水	5	12	19	26	
12月	水	3	10	17	24	
2026年 1月	水	7	14	21	28	
2月	水	4	11	18	25	※2/11は祝日ですが、レッスンは実施いたします

【バランスコンディショニングピラティス】

2025年11月～2026年2月

月	曜日	1週目	2週目	3週目	4週目	
11月	木	6	13	20	27	
12月	木	4	11	18	25	
2026年 1月	木	8	15	22	29	
2月	木	5	19	26	3/5	※2/12は、レッスンはございません ※3/5は、2月クラスの4週目になります

【BCウォーク】

2025年11月～2026年2月

月	曜日	1週目	2週目	3週目	4週目	
11月	金	7	14	21	28	
12月	金	5	12	19	26	
2026年 1月	金	9	16	23	30	
2月	金	6	13	20	27	

・諸届締切日は月末までとなります

・休会は1ヵ月単位でできます。休会費として550円(税込)が口座より自動振替となります

・休会は1ヵ月単位、最長3ヵ月となります。復帰月が決まっていな休会は3ヵ月経過より、自動的に復帰となります。

・こちらの日程表をよくご覧になって、お間違えのないようお越しください