

# 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】

2026年5月～8月

月	曜日	1週目	2週目	3週目	4週目	
5月	水		13	20	27	※5/6の祝日は、スクールはございません 5月の会費は、3回分の料金となります
6月	水	3	10	17	24	
7月	水	1	8	15	22	
8月	水	7/29	5	19	26	※7/29は、8月クラスの1週目になります ※8/12は、夏季休館日のためスクールはございません

※5月は、スクールの開講が3回となります。

5月会費は「一般・スクール会員4, 125円」、「クラブ会員2, 475円」となります。

## 【バランスコンディショニングピラティス】

2026年5月～8月

月	曜日	1週目	2週目	3週目	4週目	
5月	木	7	14	21	28	
6月	木	4	11	18	25	
7月	木	2	9	16	23	※7/30は、スクールはございません
8月	木	6	20	27	9/3	※8/13は、夏季休館日のためスクールはございません ※9/3は、8月クラスの4週目になります

## 【BCウォーク】

2026年5月～8月

月	曜日	1週目	2週目	3週目	4週目	
5月	金	1	15	22	29	※5/8は、スクールはございません
6月	金	5	12	26	7/3	※6/19は、スクールはございません ※7/3は、7月クラスの1週目になります
7月	金	10	17	24	31	
8月	金	7	14	21	28	

- ・諸届締切日は日程表に記載されている月度最終レッスン日迄です。
- ・休会は1カ月単位でできます。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カ月単位、最長3カ月となります。復帰月が決まっていない休会は3カ月経過より、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。