

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】

2026年8月～11月

月	曜日	1週目	2週目	3週目	4週目	
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
9月	水	2	9	16	30	※9/23の祝日は、スクールはございません
10月	水	7	14	21	28	
11月	水	4	11	18	25	

【バランスコンディショニングピラティス】

2026年8月～11月

月	曜日	1週目	2週目	3週目	4週目	
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
9月	木	10	17	24	10/1	※10/1は、9月クラスの4週目になります
10月	木	8	15	22	29	
11月	木	5	12	19	26	

【BCウォーク】

2026年8月～11月

月	曜日	1週目	2週目	3週目	4週目	
8月	金	7	14	21	28	
9月	金	4	11	18	25	
10月	金	2	9	16	23	
11月	金	5	12	19	26	

- ・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い休会は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。