

# デポルターレ楓ラン&ウォーキングスクール

いつまでも格好良く歩きたい！そんな貴方に！！

## 「トータルフィットネス」

**第1回 11月23日（木・祝） 9時半～11時半**

第2回 12月10日；第3回 1月8日；第4回 2月12日

第5回 3月18日；第6回 3月21日

ウォーキングの方法(効果的な歩き方/フォーム撮影)、ウォーキング習得のためのトレーニングに加えて、ストレッチ、ピラティス、コアトレーニング、骨盤トレーニング、筋カトレーニングなどを合わせて、総合的に健康なカラダづくりをサポートします。

チェック(身長・体重・体脂肪率・血圧)

プログラム実施

第1回 ウォーキング1:第2回 ストレッチ、ピラティス

第3回 ウォーキング2:第4回 コアトレ、骨盤

第5回 筋カトレーニング:第6回 ウォーキング/ランニング

参加費 全6回セット メンバー 24000円

1回毎 メンバー 5000円 ビジター 6000円

※デポルターレ楓 入会金 2000円(初年度年会費無料)、年会費 1000円

お試し特別

初回開催日(11/23)までに  
メール/FAX等でお申し込み  
いただくと

**22000円**

(2000円off)

参加申し込み・お問い合わせ

お名前・性別・年齢・連絡先を添えて、メール・電話・FAXのいずれかでお申し込み下さい。

」

E-mail [mail@deportare-kaede.com](mailto:mail@deportare-kaede.com) TEL(FAX) 03-5844-6507

デポルターレ楓 <http://deportare-kaede.com>

参加申込書

お名前 \_\_\_\_\_ (男・女) 年齢 \_\_\_\_\_ 才

ご住所 \_\_\_\_\_

連絡先 \_\_\_\_\_

2017/11TF