

くびれ作りと腰痛予防にも!

女性のための ストレッチ & 筋トレ講座

Let's exercise!

動きやすい服装で
ご参加ください!



<持ち物>
フェイスタオル



様々なトレーニング方法がありますが、その中から自宅で簡単にできる女性に合ったストレッチと代謝アップに効果的な筋力トレーニング方法をお伝えいたします。また、自分で簡単にできる骨盤のチェック方法と修正方法もご紹介いたします。

※画像はイメージです

2022年 **7月5日 (火)**

時間

10:30~12:00

(受付/10:00~10:20)
※沖縄ガスからのお知らせタイムも含まれます。
※開始時間までにご入室ください。

参加費

1,000円

定員

7名

持ち物

参加券、筆記用具、フェイスタオル、飲み物
※電気検針票(料金シミュレーション用) ※動きやすい服装でご参加ください

講師

屋比久 隆生 氏

一般社団法人日本スポーツプロジェクト協会 代表理事



- ・J-SPO認定 スポーツトレーニング・アドバイザー
- ・J-SPO公認 スポーツアクチュエーター
- ・NPO法人日本SAQ協会認定 レベル1インストラクター
- ・公益財団法人日本体育施設協会認定 トレーニング指導士

(指導実績)

- オリンピック強化合宿・セーリング日本代表チーム
- ・トレーニング&コンディショニング
- オリンピック強化合宿・ソロモン諸島水泳代表チーム
- ・トレーニング&コンディショニング 他

初めて受講されるお客さま・2回目以降の受講で、まだ電気料金シミュレーションをされていないお客さまは電気料金検針票のご持参をお願いいたします。電気料金のお知らせがメール受信の方は、メール画面をご提示ください。

★電気料金シミュレーションで粗品プレゼント! ★沖縄ガスのでんきご成約で特典あり。

(※シミュレーションプレゼントは1世帯1回限りです ※オール電化住宅は対象外です)

<お願い> ※詳しくは裏面の「イベントに参加されるお客さまへ【お願い】」を必ずお読みになり、ご了承の上お申し込みをお願いいたします。

* キャンセルは 6月28日(火) までに下記の番号へご連絡をお願い致します。

* 6月29日(水) ~当日のキャンセルにつきましては、キャンセル料といたしまして参加費1,000円をご負担いただきます。

* 初めてご参加いただく方を優先とさせていただきます。ご参加が2回目以降の方は「キャンセル待ち」のご連絡をすることがございます。



【重要】イベントのお申し込みをされるお客さまへお願い

【2022年2月1日より一部改定】

下記の内容を必ずお読みいただき、ご了承の上お申し込み下さい。

●受講対象について

- ・ 初めて参加されるお客さまを優先的にご案内しております。
- ・ 一般向けの教室は高校生以上、親子教室はお子さま小学1年生以上からご参加いただけます。
- ・ 親子教室の場合、親子2名1組(大人1名に対しお子さま1名)でのご参加となり、お申し込みいただいたお子さまと保護者さまのみでのご参加となります。保護者さま1名に対しお子さま2名以上でのご参加はできません。(抱っこ紐、ベビーカーでのご入室も不可)(一部例外あり)。ホームページからお申込みの際は、備考欄にお子さまのお名前、ふりがな、学年を入力してください。

●キャンセル待ちについて

下記の場合、お電話にてご連絡いたします。

- ・ 2回目以降のご参加のお客さまは「キャンセル待ち」になる場合がございます。
- ・ ホームページからお申し込みいただいた時点で、すでに満席となっている場合があり、その際は「キャンセル待ち」としてご連絡を差し上げることがございます。

●参加ハガキについて

- ・ 開催日2週間前頃に当日のご案内を兼ねた参加ハガキを送付いたします。内容をご確認の上、当日ご持参ください。
- ・ 開催日の10日前を過ぎても届かない場合は、お手数ですが098-863-7750(ゆ〜くる)までご連絡をお願いいたします。
※お申込みの時期によっては、キャンセル期限後に参加券が届く場合がございます。

●受講料のお支払いについて

- ・ 開催当日に受付にてお支払いいただきます。(現金のみ)
- ・ ゆ〜くる窓口でお申し込みをいただく場合は、お申込み時に一括前納でのお支払いとなります。

●開催時間について

- ・ 開始時刻に遅れないようお願いいたします。**開始より30分遅れた場合ご入室できません。**その際も参加費をご負担いただきます。
- ・ 開催時間には沖縄ガスのお知らせタイムも含まれます。
- ・ 終了時間が30分ほど前後する場合がございます。

●イベント(料理教室、セミナー)のキャンセル及びキャンセル料について

- ・ キャンセル期限は開催日を含む8日前までの営業時間内となります。(開催日前週の開催日と同じ曜日まで)
- ・ キャンセルは期限内にお電話にてご連絡ください。材料調達の都合上、ご協力をお願いいたします。
- ・ キャンセル期限以降は、キャンセル料として受講料全額をご負担いただきます。(開催日を含む7日前から当日まで)尚、キャンセル料をお支払いいただいた場合でも、食品衛生上、材料はお持ち帰りいただけません。また、セミナー及び一部料理教室についてはテキスト等資料のお渡しは致しかねます。
- ・ キャンセル料は、銀行振込(手数料はご負担下さい)またはゆ〜くる窓口にてお支払いとなります。(現金のみ)
- ・ キャンセルの多いお客さまは、お申し込みを制限させていただく場合がございます。

(ゆ〜くる窓口でお申し込みのお客さまのみ)

- ・ お申し込み時に前納いただいた受講料は、キャンセル期限内にご連絡いただいた場合は、返金又は振替受付ができます。返金は、ゆ〜くる窓口にて、お申し込み時に発行した領収証と引換となります。キャンセル期限を過ぎた場合は、キャンセル料に充当させていただき、返金も振替受付も不可となります。

●イベント(料理教室、セミナー)の開催中止について

下記の事由にてイベントを中止する場合がございます。ホームページでのお知らせも合わせてご確認ください。

- ・ 台風:進路予想を基に開催日を含む3日前を目安にお電話にてご連絡いたします。
- ・ 定員が半数に満たない場合:開催日を含む5~8日前にお電話等でご連絡いたします。
- ・ 感染症拡大防止等:原則、ハガキにてお知らせいたします。緊急の場合はお電話にてご連絡いたします。

●その他

- ・ イベントで調理した料理はお持ち帰りできません。その場でご試食下さい。(パンと焼き菓子を除く)

●個人情報の取り扱い

- ・ イベントにお申し込みいただいたお客さまの個人情報は、会員管理、お客さまへのご連絡、教材の発送、アンケートの依頼、当社イベント及びサービスに関するご案内に利用させていただきます。