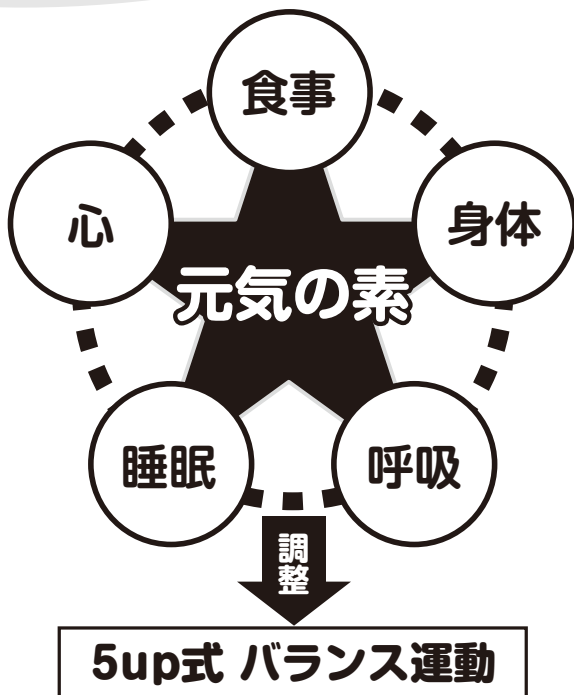


ファイブアップ 5up体操

～心と身体の健康は自分で創る～

無料体験
随時受付中

ストレッチングと深呼吸を中心に
全身を調整し、筋力アップ、
免疫力を高めて、健康な身体づくりを
お手伝いします。



若い方から高齢の方
男性の方も
大歓迎!!

スタジオ5 本部教室



〈教室スケジュール〉

★印は外部の先生が担当します

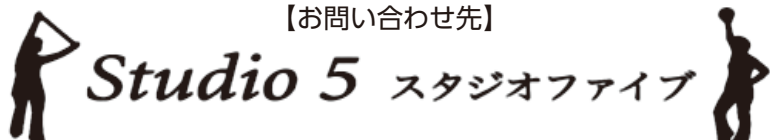
	月	火	水	木	金	土
朝 10:00～12:00	本部教室	⑤るりホール 第2・第4週目 本部教室★	本部教室	⑤るりホール 第1・第3週目	本部教室	本部教室★ ④蛭池利用センター 第1・第3・第4週目
昼 13:00～15:00	本部教室 第2・第3・第4週目 ①蛭池ルシオーレ 14:00～15:45	本部教室 ②庄内市民センター 14:00～	本部教室	③向丘教室 13:30～	本部教室★ ②庄内市民センター 14:00～	本部教室

歌とストレッチ体操 * 蛭池駅前ルシオーレ 第1火曜日 10:00～11:50、第3火曜日 13:30～15:20

- ①蛭池ルシオーレ教室 〒560-0033 豊中市蛭池中町3-2-1-501 ルシオーレビル5F
- ②庄内市民センター教室 〒561-0833 豊中市庄内幸町5-8-1 豊中市役所出張所となり
- ③向丘教室 〒560-0053 豊中市向丘3丁目9-8 市営向丘住宅自治会集会所
- ④蛭池利用センター教室 〒560-0033 豊中市蛭池中町1-1-1
- ⑤るりホール 〒561-0881 豊中市中桜塚2丁目27番22号

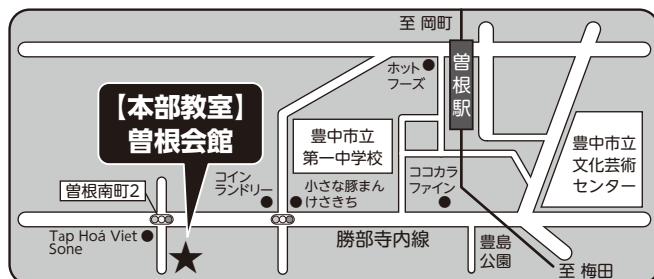


【お問い合わせ先】



TEL 090-4037-0798

〒561-0804 豊中市曾根南町2-2-30



入会申込書と注意事項

【入会金】	新規入会の方のみ	1,000円
【月 謝】	基本1回コース	1,500円
	基本4回コース	4,000円
	基本6回コース	4,500円
	基本8回コース	5,500円
	フリーパスコース	7,500円

コース終了後の追加は1レッスン1,000円となります。

- 【レッスンについて】
- ★レッスン中は、事故を起こさないために、インストラクターの指示に従ってください。
 - ★体調不良や疲れているときは無理をしないでください。

領 収 証 令和 年 月 日

様

¥

但し、 代として上記正に領収いたしました

スタジオファイブ 印

キリトリ線 ✂

入 会 申 込 書

令和 年 月 日

スタジオファイブ 宛

私は教室内ではインストラクターの指示に従います。

フリガナ 氏 名	〒		男・女
住 所			
電 話	自宅		
	携帯		
メールアドレス			
生年月日	T・S・H	年	月 日
既往症			

入 会 金	1,000円	
1 回 コ ー ス	1,500円	
4 回 コ ー ス	4,000円	
6 回 コ ー ス	4,500円	
8 回 コ ー ス	5,500円	
フリーパスコース	7,500円	
シ ュ ー ズ	11,000円	
合 計		

ご紹介者名

スタジオファイブ



Sup体操 スケジュール

★印は外部の先生が担当します

	月	火	水	木	金	土
朝 10:00～12:00	本部教室	るりホール 第2・第4週目 ----- 本部教室★	本部教室	るりホール 第1・第3週目	本部教室	本部教室★ ----- 蛍池利用センター 第1・第3・第4週目
昼 13:00～15:00	本部教室 第2・第3・第4週目 ----- 蛍池ルシオーレ 14:00～15:45	本部教室 ----- 庄内市民センター 14:00～	本部教室	向丘教室 13:30～	本部教室★ ----- 庄内市民センター 14:00～	本部教室

歌とストレッチ体操

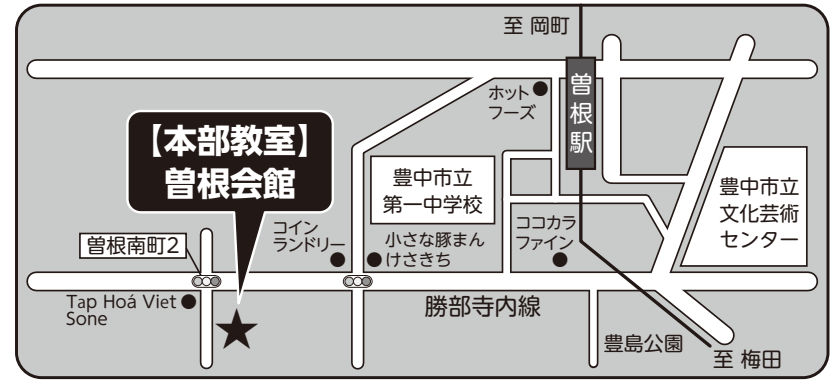
* 蛍池駅前ルシオーレ 第1 火曜日 10:00～11:50
第3 火曜日 13:30～15:20

【休室日】

- ①日曜日・祝日 ②各会館休館日 ③年末年始・盆休み
- ④第5週目(変更の場合あり)
- ⑤気象警報が出た場合(レッスン2時間前)



TEL 090-4037-0798



5UP体操



ファイブアップたいそう



～心と身体の健康は自分で創る～ in 曽根会館

	月	火	水	木	金	土
第1週目	10:00～12:00 5UP体操	10:00～12:00 ストレッチ& ヨ～ガ (小林)	10:00～12:00 5UP体操		10:00～12:00 自己整体& ピラティス (西山)	10:00～12:00 骨ビクス& ストレッチ (西山)
		13:00～15:00 インドリラックス ヨ～ガ (吉内)	13:00～15:00 5UP体操		13:00～15:00 ストレッチ& ヨ～ガ (小林)	13:00～15:00 5UP体操
第2週目	10:00～12:00 背ビクス& ストレッチ (西山)	10:00～12:00 ポール ストレッチ (小林)	10:00～12:00 5UP体操		10:00～12:00 5UP体操	10:00～12:00 背ビクス& ストレッチ (西山)
	13:00～15:00 自己整体& ピラティス (西山)	13:00～15:00 背ビクス& ストレッチ (西山)	13:00～15:00 5UP体操		13:00～15:00 ストレッチ& ヨ～ガ (小林)	13:00～15:00 ポール ストレッチ (小林)
第3週目	10:00～12:00 ストレッチ& ヨ～ガ (小林)	10:00～12:00 ストレッチ& ヨ～ガ (小林)	10:00～12:00 5UP体操		10:00～12:00 自己整体& ピラティス (西山)	10:00～12:00 骨ビクス& ストレッチ (西山)
	13:00～15:00 ポール ストレッチ (小林)	13:00～15:00 自己整体& ピラティス (西山)	13:00～15:00 ポール ストレッチ (小林)		13:00～15:00 インドリラックス ヨ～ガ (吉内)	13:00～15:00 5UP体操
第4週目	10:00～12:00 背ビクス& ストレッチ (西山)	10:00～12:00 ストレッチ& ヨ～ガ (小林)	10:00～12:00 5UP体操		10:00～12:00 ストレッチ& ヨ～ガ (小林)	10:00～12:00 5UP体操
	13:00～15:00 自己整体& ピラティス (西山)	13:00～15:00 インドリラックス ヨ～ガ (吉内)	13:00～15:00 5UP体操		13:00～15:00 ポール ストレッチ (小林)	13:00～15:00 5UP体操