

# 2016年9月 platinum body麻布十番 レッスンスケジュール

	1日 木	2日 金	3日 土	4日 日	5日 月	6日 火	7日 水	8日 木	9日 金	10日 土	11日 日	12日 月	13日 火	14日 水	15日 木	16日 金
10:00			10:00 ウーマンズライン 川口	10:00 ベーシック 遠藤						10:00 ベーシック 宗	10:00 ウーマンズライン 川口					
11:00			11:20 ベーシック 川口	11:20 ヒップ&レッグス 遠藤						11:20 ヒップ&レッグス 宗	11:20 ヒップ&レッグス 川口					
12:00																
13:00						13:30 ヒップ&レッグス 川口		13:30 ウーマンズライン 遠藤					13:30 ウーマンズライン 遠藤			
14:00			14:00 ベーシック 樋口	14:00 フラWS 野宮						14:00 ベーシック 五十畑	14:00 フラWS 野宮					
15:00																
16:00																
17:00			17:00 ヒップ&レッグス 徳原	17:00 ウーマンズライン 宗						17:00 ウーマンズライン 徳原	17:00 ベーシック 五十畑					
18:00																
19:00	19:00 ウーマンズライン 永井				19:30 ベーシック 五十畑	19:00 ヒップ&レッグス 永井	19:00 ベーシック 徳原	19:00 ウーマンズライン 川口				19:30 ウーマンズライン 宗	19:00 ベーシック 樋口	19:00 ベーシック 五十畑	19:00 ウーマンズライン 宗	
20:00	20:20 ベーシック 永井					20:20 ベーシック 永井	20:20 ウーマンズライン 遠藤	20:20 ヒップ&レッグス 川口					20:20 ベーシック 樋口	20:20 ヒップ&レッグス 野宮	20:20 ベーシック 宗	
	17日 土	18日 日	19日 月	20日 火	21日 水	22日 木	23日 金	24日 土	25日 日	26日 月	27日 火	28日 水	29日 木	30日 金		
10:00	10:00 ヒップ&レッグス 永井	10:00 ベーシック 川口	10:00 ウーマンズライン 徳原			10:00 ウーマンズライン 遠藤		10:00 ベーシック 五十畑	10:00 ヒップ&レッグス 遠藤							
11:00	11:20 ベーシック 永井	11:20 ウーマンズライン 川口	11:20 ヒップ&レッグス 徳原			11:20 ベーシック 遠藤		11:20 ウーマンズライン 野宮	11:20 ベーシック 遠藤							
12:00																
13:00					13:30 ウーマンズライン 遠藤								13:30 ベーシック 樋口			
14:00	14:00 ベーシック 樋口	14:00 フラWS 野宮				14:00 ベーシック 五十畑		14:00 ヒップ&レッグス 徳原	14:00 フラWS 野宮							
15:00																
16:00																
17:00		17:00 ヒップ&レッグス 永井	17:00 ベーシック 中尾					17:00 ベーシック 永井	17:00 ベーシック 川口							
18:00																
19:00				19:00 ウーマンズライン 徳原	19:00 ベーシック 野宮					19:30 ベーシック 樋口	19:00 ヒップ&レッグス 遠藤	19:00 ベーシック 五十畑	19:00 ベーシック 徳原	19:00 ウーマンズライン 徳原		
20:00				20:20 ベーシック 徳原	20:20 ヒップ&レッグス 野宮						20:20 ベーシック 遠藤	20:20 ベーシック 五十畑	20:20 ウーマンズライン 野宮	20:20 ヒップ&レッグス 徳原		

- ベーシック 全身のシェイプアップを目的にしたレッスン！前後、左右、回旋の動作を中心に、身体を余すところなく使っていきます♪
- ウーマンズライン 女性らしい“S字ライン”を目指すレッスン！デコルテを開き、バックラインを引き締めていきます♪
- ヒップ&レッグス ダイエットのお悩みで多い下半身のシェイプアップに特化したレッスン！むくみを解消しながら、キレイなラインに引き締めていきます♪

## 【NEW】セミパーソナルレッスン

### 【セミパーソナルレッスンとは？】

お客様4名に対してトレーナー1名で行うレッスン形式のパーソナルトレーニング。  
提供内容は固定されていますが、毎回ゆがみチェック&カウンセリングを行い、  
参加されるお客様一人ひとりに合わせたサポートを行います。  
トレーニング初心者の方でも安心して受けていただけて、ベテランの方にはレベルアップのサポートを  
行うことが可能なので、どなたでも楽しんで参加していただけます。

【レッスン紹介】※すべてのレッスンは [強度：ALL LEVEL] [室内環境：常温（寒くない程度）] です。

- ◎プラチナボディベーシック  
全身を満遍なく動かし、代謝を上げ、全身の引き締めを目指すレッスン
- ◎ウーマンズライン  
女性らしいS字ラインをつくり、女性に必要なしなやかな筋肉をつけるレッスン
- ◎ヒップ&レッグス  
悩みの多い下半身を、むくみやハリを改善し、シェイプアップするレッスン

### 【対象者】

platinum body会員様  
※マイペースコース、60日コース、モニターコースすべてのお客様  
※自由が丘にご登録のお客様もご参加可能です。

【レッスン時間】 60分

【参加料】 税込1,100円

【開催店舗】 platinum body麻布十番

【定員】 4名

【予約開始日】 8/22日（月） メール：AM7:30～受付開始  
お電話：AM9:30～受付開始

### 【予約について】

- WEB,メール、電話、店頭にて受付。  
※麻布十番のみで受付可能です。  
※自由が丘にご連絡いただいても受付ができませんので、予めご了承ください。
- 最大予約件数4件。  
※一度で承れる予約件数です。  
※LAVAのレッスン予約とは別でお取りできます。
- 当日のレッスン予約OK。  
※準備の都合上、できるだけレッスン開始20分前にはご連絡をお願い致します。

### 【変更・キャンセルについて】

- メール、電話、店頭にて受付。  
※麻布十番のみで受付可能です。  
※自由が丘にご連絡いただいても受付ができませんので、予めご了承ください。
- キャンセル期限は予約日前日の21:00までにplatinum body麻布十番にご連絡ください。  
※ご予約日前日が定休日の場合は、メールでのご連絡もしくは留守番電話にご登録ください。
- 当日キャンセル、無断キャンセル、上記の時間までに連絡がなかった場合、キャンセルフィー1,100円を頂戴します。  
※キャンセルフィーは次回のご来店時に現金にてお支払いをお願い致します。

### 【受付・入室ルールについて】

- スタジオへの入室はレッスン開始10分前から可能です。
- レッスン開始時間（予約時間）からの来店受付は致しませんので、余裕をもってご来店ください。  
※レッスン開始時間になった時点でキャンセルとなります。
- スタジオへの入室はレッスン開始時間となります。途中入室はできません。  
※ゆがみチェックを希望される方はレッスン開始5分前までにスタジオに入室をお願い致します。  
※レッスン開始5分前を過ぎて入室された場合はゆがみチェックは致しかねますので、予めご了承ください。

\*-----\*-----\*-----\*-----\*

■platinum body麻布十番  
TEL：03-5413-3561  
MAIL：azabujuban@platinum-body.com  
営業時間：  
月～木9:30～21:00/土日祝9:30～19:30  
定休日：金曜日

\*-----\*-----\*-----\*-----\*

\*-----\*-----\*-----\*-----\*

■WEB予約はこちら  
アドレス  
<http://platinumbody.resv.jp/?smp=1>

QRコード



\*-----\*-----\*-----\*-----\*