

プライベートレッスン内容紹介

A	3月6・13・27日
土曜日:17:00~18:20 (80分)	
B	4月7・14・21・28日
水曜日:18:00~19:00 (60分)	
定員 3名(各コース)/担当:鈴木	
料金:15,000円	
対象:小学生以上となります	

※ 約1ヶ月間の長期プログラムとなります。

**リピーター続出！
あなたの体操が
必ず変わる**

超少人数制 個人の目的に合わせたメニュー
少人数制定員にてゆっくりじっくり確実にトレーニングを積んでいきます。
普段はできない、姿勢づくり・トレーニングを個人に合わせて作成し実践していきます。
自宅トレーニングメニューは1日おきに行い動画をメールにて担当スタッフまで送ってください。担当スタッフより直接チェック・アドバイスをしていきます。
(約1か月間にわたる長期プログラム)

さらに、左記の日程・時間で練習日も設けることでメニュー動作のチェックと目標習得項

※自宅トレーニングの動画のやり取りはLINEを利用いたします。本レッスン以外での使用は致しませんの
ご了承いただけますようお願い致します。

C	3月1・8・15・22日・4月5日
月曜日:19:15~20:15 (60分)	
定員 3名/担当:禰	
料金:12,000円	
対象:児童アドバンスクラス~上級クラス(男女)	

バク転集中コース

バク転職人が教えるバク転教室！
バク転に必要なトレーニング・基礎練習・技術練習を徹底的に行います！
少人数での安心・安全レッスン！
バク転習得には、一人一人の動きに合わせたトレーニングならびにアドバイス・補助が不可欠です。

バク転専用メニューで1か月の長期レッスン！

D	3月6・13・27日 4月3・10日
土曜日:17:30~19:00 (90分)	
定員 4名/担当:禰	
料金:15,000円	
対象:上級クラス	
(補助付きで、バク転ができる方対象となります。)	

ロンダード~バク転集中コース

ロンバク職人が教えるロンバク教室！
ロンダード~バク転に必要なトレーニング・基礎練習・技術練習を徹底的に行います！
少人数制、90分間でガッツリ練習していきます！
ロンバク習得には、一人一人の動きに合わせたトレーニングならびにアドバイス・補助が不可欠で

※Cコース・Dコースは、自宅で専用トレーニングを

ロンバク職人におまかせあれ！

行いながら、習得を目指します。

プライベートレッスン開催

お待たせいたしました！プライベートレッスンを開催決定。この機会に是非ご参加ください！

こんな方にオススメです！

さらに技術を向上させたい

自分に合った身体づくりをしたい

自宅でできるトレーニングメニューがほしい

モチベーションを上げていきたい

期間限定少人数制レッスン

プライベートレッスン企画！！

前回好評でしたプライベートレッスンをさらに
パワーアップしてお届け致します。

少人数制・継続的にレッスンを行うことで1人1
人の目標達成・意欲向上に必ず貢献致します。

対象クラス

各コースによって対象クラス
年齢は異なります。

練習日程

右記の練習日程一覧をご覧ください。
基礎運動から床運動を主に行います。
3月～4月でコースに分けて行います
ので右記日程よりご希望のコースを
お選びください。

※各コースともに少人数制となります。
定員になり次第終了となりますので
ご了承ください。

練習日程一覧

A	3月6・13・27日（土曜日：全3回） 17:00～18:20 担当：鈴木
B	4月7・14・21・28日（水曜日：全4回） 18:00～19:00 担当：鈴木
C	3月1・8・15・22日・4月5日（月曜日：全5回） 19:15～20:15 担当：袴
D	3月6・13・27日・4月3・10日（土曜日：全5回） 17:30～19:00 担当：袴

2021年2月22日(月) AM9:00～ メール申し込みスタート！

詳しいコース紹介は裏面をご覧ください

お申し込み方法

ご予約メールアドレス

まずは、メールにてご予約下さい（'◇'）✉ src.event.4802@jcom.home.ne.jp

メール内容：●件名：プライベートレッスン ●本文：コース／お名前／電話番号



メールQRコード

キリトリ線

プライベートレッスン ^{もうしこみようし} 申込用紙			領収書	
氏名 ^{しめい}	学年 ^{がくねん}	現在のクラス ^{げんざい}	様	
	年	曜日 時 分	円 也	
ご希望コース(○)	A ・ B ・ C ・ D		プライベートレッスン代として	
電話番号			領収致しました。	
			月 日	SRC体操クラブ

メールの返信が来ましたら、申込用紙と代金を担当指導員へお持ちください。