

プールサイド de HOT ヨガ

ホットヨガで期待できる効果は様々ですが、代表的なものに次の3つの効果が期待できます。

『冷え性改善』

高温多湿の環境で行いますので、体の芯から体温上昇がなされます。ホットヨガをすることで体温上昇による冷え性改善を期待することができます。



『デトックス効果』

大量発汗によるデトックス効果も期待できます。大量の汗をかくため、体の中に溜まっている老廃物を排出しやすい運動だといえます。

『脂肪燃焼』

発汗作用により、血液の循環を良くし、代謝が高まり、その結果、脂肪燃焼効果が高まります。

☆時間 金曜日 11:30～12:15

(1月・8月は3週授業となります。また、毎月29～31日は、休校となります。)

☆料金 入会金 6,600円
月会費 5,400円/月
会員証発行料 1,100円

☆定員 20名

☆持ち物 バスタオル・飲料水・プールサイドにて運動ができる格好
(プールサイドにて実施の為、水着は必要ありません。また、室内シューズは必要ありません。)

☆手続方法

○入会申込書に必要事項をご記入の上、入会金及び1ヶ月分の月会費、会員証発行料、郵便局又は銀行の通帳とお届け印をご用意していただき、フロントまでお申してください。(但し、手続き日によっては2ヶ月分の月会費を現金でいただく場合もあります。)

○月会費は、施設の利用がなくても「休会」又は、「退会」の手続きがない場合は、通常の間月会費をいただきます。

○2ヶ月目以降の間月会費は、銀行口座から引き落としさせていただきます。

○毎月5日（足利銀行以外、郵便局）又は8日（足利銀行）に、その月の会費が引き落としとなります。

○一旦入金された入会金は、事情の如何にも拘わらず、お返しできません。

○70歳以上の方は、医師による健康診断書の提出をお願いします。

☆半月入会

15日以降に入会される場合は、入会月に限り月会費は半額となります。

☆クラス変更

スイミングの他のクラスへ変更する場合は、前月の28日までに（例：9月からクラス変更は8月28日まで）会員証と変更手数料（330円）を添えてフロントへお申し出ください。

尚、月の途中では、変更できません。

☆休会・休会料

ご事情により休会される場合は、前月の28日までに（例：9月休会は8月28日まで）来館されフロントにて手続きをとって下さい。

休会中は、正規の月会費の代わりに、休会料1,100円をいただきます。

☆退会

ご事情により退会される場合は、前月の28日までに（例：9月休会は8月28日まで）来館されフロントにて手続きをとり、会員証をお返しください。

金融機関によっては、28日前に手続きをされても翌月分を引き落としされる場合がございますが、この場合、入金確認後ご返金いたします。

☆特別割引

次の場合には、入会金が割引または免除となります。

○小山校、他のスイミングスクールから転校の場合（1年以内）、免除。

○同居している親子、夫婦、兄弟がスイミングスクールに入会されている場合、2人目＝50%引き、3人目以降＝免除。

【表示価格は全て税込価格となります。】