

ジャザサイズが
はじめての方は
体験1回
無料!!

有酸素運動

+筋トレ

+ストレッチ

月会費最大

2ヶ月

通常月会費

~~6,380円~~

0円

ご入会時に別途入会金をお支払いいただきます。

*ジャザサイズが初めての方、またはプラン契約をされていない方、または2025年9月1日以降プラン契約がない方が対象です。3ヶ月継続していただくことが条件となります。途中解約される場合は特約解除料として、初月+2か月目の月会費をお支払いいただきます。
*お支払方法はクレジットカードまたはクレジットカード機能付きのデビットカードとなります。

さらに!!



オリジナルサーモボトル
プレゼント!!

ジャザサイズ北海道札幌市/仲野凡子クラス

~白石区平和通・北郷で展開中~

詳細は裏面をご覧ください

☎ 090-8276-5474

✉ 0910namiko@gmail.com



What's JAZZERCISE?

ジャザサイズとは、米国発祥、日本では40年以上続くプログラム。
有酸素運動と**筋トレ・ストレッチ**を組み合わせた
60分間のダンスフィットネスです。

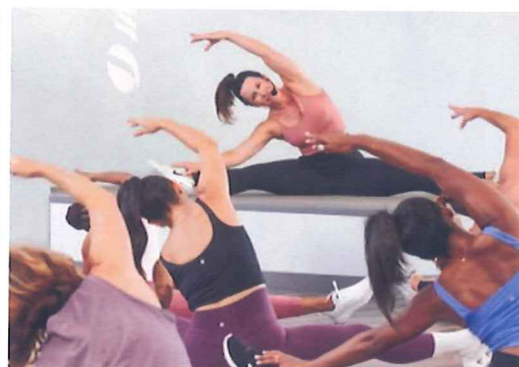
年齢問わず幅広い世代の方にお楽しみいただけます。



CARDIO



STRENGTH



MOBILITY

CLASS SCHEDULE

	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00	A	B		B	A	A	A	◎
11:10				B				
19:30	A	B	B	A				

◎祝日は曜日通りの施設で実施いたします。

A:Super ARCS 白石店 2階(平和通3丁目北)

※2階駐車場をご利用ください。

B:北郷会館 2階(北郷3条3丁目8-1)

※火曜・木曜午前は無料託児付(就園児以上は1回300円)

上記スケジュールは月会費で全てのクラスを無制限でご利用いただけます！

- ・楽しいから続く！
- ・生活の機能性(歩行・階段昇降など)を上げる
- ・男性・女性問わず動くための筋肉は大切
- ・運動を生活の一部に！
- ・いくつかからでもはじめるのに“遅い”はない
- ・気軽に体験から

**有酸素×筋トレ×ストレッチ
全てが叶う【最強プログラム】**

<価格> ※価格はすべて税込です

入会金	2,200 円
月会費	6,380 円
体験(都度)利用料	2,200 円

<お持ち物>

- ・運動できる服装
(Tシャツ、ジャージ等)
- ・飲料水、タオル、室内用シューズ
*お持ちであればマットやウエイト

**ジャザサイズがはじめての方は
体験1回 無料!!**

QRコード読み込み

↓
店舗選択

↓
スケジュール選択

↓
体験予約



JAZZERCISE