

ボディコンサークル

GROUP 1

毎週日曜日 9:00-10:00

1か月パック 11,200円 全4回+ボーナスセッション
単発クラス 3,000円/1回

2月 スクエアを確認しよう

2月6日、13日、20日、27日

3月 フリーな肩と首を作ろう

3月6日、13日、20日、27日

4月 しなやかな背中を手に入れる

4月3日、10日、17日、24日

5月 肋骨コントロール

5月8日、15日、22日、29日

6月 戻ってきた内転筋

6月5日、12日、19日、26日

8月 デヴァン強化合宿

8月7日、14日、21日、28日

9月 股関節回りの調整とリリース

9月4日、11日、18日、25日

10月 背中から腕を使おう

10月2日、9日、16日、23日

11月 スクエアの一步先

11月6日、13日、20日、27日

12月 年末全身調整

12月4日、11日、18日、25日

ボディコンサークル

GROUP 2

毎週日曜日 11:00-12:00

1か月パック 11,200円 全4回+ボーナスセッション
単発クラス 3,000円/1回

2月 年明け全身調整

2月6日、13日、20日、27日

3月 スクエアを確認しよう

3月6日、13日、20日、27日

4月 しなやかな背中を手に入れる

4月3日、10日、17日、24日

5月 骨盤周り おしりとおなかに愛情を！

5月8日、15日、22日、29日

6月 戻ってきた内転筋

6月5日、12日、19日、26日

8月 ハムストリングス使ってる？

8月7日、14日、21日、28日

9月 デリエール強化合宿

9月4日、11日、18日、25日

10月 フリーな肩と首を作ろう

10月2日、9日、16日、23日

11月 肋骨コントロール

11月6日、13日、20日、27日

12月 股関節回りの調整とリリース

12月4日、11日、18日、25日

ボディコンエクスプレス

毎週水曜日 8:00-8:30

1か月パック 7,200円 全4回

(★印 3月・6月・11月は全5回のため 9,000円)

単発クラス 2,000円/1回

2月

2月2日、9日、16日、23日

3月★

3月2日、9日、16日、23日、30日

4月

4月6日、13日、20日、27日

5月

5月4日、11日、18日、25日

6月★

6月1日、8日、15日、22日、29日

9月

7月7日、14日、21日、28日

10月

10月5日、12日、19日、26日

11月★

11月2日、9日、16日、23日、30日

12月

12月7日、14日、21日、28日

ボディコンサークル と ボディコンエクスプレスの違いは？

<曜日>

BC - 毎週日曜日

BCE - 毎週水曜日

<クラスの長さ>

BC - 1時間

BCE - 30分

<回数>

BC - 月に4回、5週目はお休み

BCE - 月に4 または 5回

<内容>

BC - 毎月解剖学的なテーマがあり、1か月かけて勉強していきます。

BCE - 毎クラス違います。（オープンクラス）

<フィードバックメール>

BC - 愛さんから個別メッセージやアドバイスが届きます。

BCE - フィードバックはありません。

<Q&Aセッション>

BC - 1か月パックご購入者はボーナス参加+録画版、1か月のうち2回以上参加した方は録画版の購入が可能です

BCE - Q&Aはありません

<向いている人>

BC - 1か月かけてじっくりとエクササイズや知識を体に落とし込んでいきたい人

Q&Aセッションやメールで、疑問を解消したい人

BCE - 1日のスタートをコンディショニングエクササイズでスタートさせたい人

解剖学の細やかな説明よりは、エクササイズをDone and Go!したい人

2022年に変更される点

1) キャンセル時の返金*がなくなります

参加できない事が分かっている日がある場合

- 1か月パックを購入し、Q&A録画を手に入れる（もしくは参加する）
- 単発クラスで受講できるクラスのみ申し込む

のいずれかをお選びください。

*詳細はボディコンサークルページにてご確認ください。

2) Q&Aセッションが購入可能になります

この後指導がある、家族が待っているという方のために（そしてメモが追いつかない...! という場合も!）

毎月最終回後のQ&Aセッションの録画版を販売いたします。

- 1か月パックをご購入の場合、ボーナスでついてきますのでご心配なく
- 単発クラスで月に2回以上参加の方は、2800円でQ&Aセッション録画（45分）の購入が可能

※ご不明な点がある方は、いつでもDLSにお問い合わせくださいね。