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
（そしてメモが追い付かない...！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にお問合せくださいね。