

## 契約・同意書

年 月 日 氏名

年会費	5, 0 0 0 円 (法人 120,000 円)
入会金	2 0, 0 0 0 円 (法人 100,000 円)
事務手数料	5, 0 0 0 円 (法人 10,000 円)

※法人年会費には月 1 回 (50 分) の打ち合わせ代金も含まれております。

※入会金につきましては当方施設利用リスクを含んでおります。

## 講演会・セミナー・研修承っております

### 詳細お問合せくださいませ

#### 主な講演

「長寿日本における健康寿命のための筋トレ」2017 年 JC 青年会議所様

「幼児期の英語教育の必要性和時期」2019 年成基学園様

「美と健康 SLE 患者未来へ安心安全筋トレ運動」2024 年膠原病サポート患者団体様

#### 主なセミナー

「トレーナーの為の基礎知識」ストレッチ・筋トレ編

「トレーナー自身の心身の健康セルフケア」気持ちの切り替え

「お客様とコミュニケーションズ」不快感を与えないために

「スポーツジムにおけるインストラクターの心構え」礼儀たたく美しい所作

#### 研修

スポーツジム社員研修、フィットネスインストラクター研修、企業社内研修「挨拶」「ハラスメントの定義」や飲食店における外国ゲストへの対応、施設スタッフポジティブマインドの心得など御社のタイムリーな必要テーマに沿った研修も承っております。

## ■ご注意事項

- ※ご予約のキャンセルにつきましては前日の**18:00**時までにご連絡ください。それ以降のキャンセルにつきましては、1セッションと**同料金**のご請求になりますので、ご注意ください。
- ※京都スタジオ以外の場合のキャンセルは**3週間前**までにお知らせください。
- ※京都スタジオ以外のご予約もできるだけ余裕をもって**1週間前**までをお願いいたします。
- ※スケジュールにつきましては、トレーニングリズムを生活習慣に取り込んでいただく為、早めの計画、**早めのご予約**をお勧めしております。
- ※前日の**飲酒**は控えて頂き、体調を整えてお越しくください。
- ※毎回セッション前の質問にご協力ください。**当日の体調、腰痛、肩こり怪我**など忘れずお伝えください。当日のメニューに**反映**いたします。(時間内に心拍を上げるトレーニングメニュー構成しております。できるだけセッションはじめのカウンセリング時にすべての情報をお知らせくださると助かります)
- ※安全にトレーニングできますよう、機器の取り扱いにつきましては十分にご注意ください。スタジオ内外での怪我、事故等に関する**責任は一切負えません**。
- ※タオル、グローブ、室内スニーカーをご持参の上、動きやすい服装でお越しくください。お着替え、ご準備のお時間もセッション時間に**含まれます**。
- ※お取り置きシューズやグローブなどにつきましては、**ひと月**連絡なき場合は**処分**させていただきますので、ご了承ください。
- ※お水、プロテインの販売ございます。(お水200円)(プロテイン300円～)
- ※ご飲料お忘れ時はスタジオ販売水をご購入いただきます。のどが渴いていなくとも水分は必ずとって下さい。

## ■お支払いについて

- 1, パーソナルセッション、施設利用等、全てご料金は**前払い**とさせていただきます。
- 2, いかなる事情の場合でも年間セッション料金、回数券、月極お月謝、施設利用費その他全てのお支払いのご**返金**はいたしかねます。
- 3, 年会員、月会員、回数利用、全ての会員様におかれましては、**期限内**でセッションもしくは施設利用を**消費**してください。全回数分消費できなかった場合他、いかなる場合でもご返金はいたしかねますのでご注意ください。
- 4, 期限内にセッションの消費ができなかった場合でも翌月翌年へのセッション、施設利用の**繰り越し**はできかねます。
- 5, 退会につきましては**前月の5日**までにお伝えください。
- 6, 退会后、再入会されます場合ご入会金、事務手数料、年会費を新たに頂戴いたします。
- 7, 休会のシステムはございません。月極会員様のみ重大な諸事情により休会希望の方は休会費(2000円/月)により会員資格を保持することができます。

- 8、月極会員様休会の場合、再入会時の入会金等は**不要**です。
- 9、セッションのお時間にはお着替え、カウンセリングのお時間も**含まれます**。
- 10、前のセッションの都合によりお待たせする場合がございます。ご予約時間お時間ちょうどにお越しください。
- 11、前の**セッション中**の場合がございます。ドアを開けずにノックまたはインターホンを鳴らしていただきますようお願いいたします。
- 12、置きシューズにつきましては**1か月**ご利用無き時は予告なく処分させていただきます。

#### ■ご予約について

- 1、ご予約の変更、キャンセルにつきましてはセッション前日の**18:00**までにお知らせ下さい。それ以降の変更、キャンセルにつきましてはいかなる理由であってもセッション**1回分消費**となりますので、ご注意ください。
- 2、前月中旬までに翌月のご予約スケジュールをお知らせ下さい。**早めのご予約**にご協力お願いいたします。
- 3、**トレーナー都合**によりご不便をおかけする場合がございます。ご了承ください。
- 4、行き帰りのお着替え時間もセッション時間に**含まれます**。(予約が混みあっている場合は特にご協力お願いいたします。)
- 5、ご予約はセッションの際に**次回予約**を必ずお取りください。
- 6、先のご予約の変更などにつきましてもセッション時にお知らせください。
- 7、先のご予約変更を**やむを得ず** LINEでお伝えいただく場合は**18:00**までをお願いいたします。
- 8、18:00以降のお問い合わせのお返事は**翌日以降**になります。
- 9、LINEでの予約のお問い合わせは1回分とし、**スケジュール相談等はできるだけセッション時**にお伝えお願いいたします。

#### ■怪我、事故、体調について

- 1、セッション、施設利用時間内外の怪我、事故に関しての責任は**一切負えません**ので、バーベル、ダンベル等、機器の取り扱い、体調、行き帰りの事故など十分にお気をつけ下さい。
- 2、**セッション前**に病歴、持病、過去の怪我、本日の体調についてなどお聞かせ下さい。
- 3、セッション前日のお酒につきましては**控えて**いただきますようお願いいたします。
- 4、生活スタイル、食習慣、運動時間などにつきまして**詳しく**伺う場合がございます。お答えできる範囲内でご協力お願いいたします。
- 5、パーソナルセッション**時間以外**でのメール等によるアドバイスやご相談はお控え下さい。(食事指導、トレーニング指導料別途)

- 6、 トレーニングの際には**水分補給**を十分に行って下さい。
- 7、 十分に慣れてこられた方、トレーニング歴の長い方はセッション内でのストレッチを省きたい時、入浴やストレッチ、軽い運動を済ませて**筋肉をほぐして**からいらしてください。
- 8、 ケガや故障の原因になりますのでストレッチは時間をかけて**ゆっくり**の動作で行ってください。
  
- 9、 場合により**ペアストレッチ**を行う場合がございます。十分に注意して行いますがその際の怪我や故障においても責任は負えません。
- 10、 トレーナーの判断によりセッション内容はクライアントに合わせたメニューになります。**トレーニングメニュー**はトレーナーにお任せください。
- 11、 但しご希望のトレーニングや**重点的**に行いたい事項があればお知らせください。
- 12、 関節の痛みや体力の消耗がいつもより多く感じる場合など、体に違和感がある場合は**我慢せず**申し出てください。
- 13、 いかなる場合の怪我、病気も**責任は負いかねます**。
- 14、 セッションはご**自分の体と向き合う時間**でもあります。体内眼を体の内側に向けてください。
- 15、 事情により新規ご入会を**お断り**する場合がございます。ご了承ください。
- 16、 月途中であっても、当方判断で会員様の**退会**をお願いする場合がございます。ご了承ください。その場合においてもお支払い済みの月会費、セッション回数券に関しまして**ご返金**は**ございません**。
- 17、 施設利用時の機材やその他 施設床、壁等の破損など、お修理代を請求させていただくことがございます。**大切に扱って**いただけますようお願いいたします。
- 18、 盗難、紛失物に関しての保証は**ございません**。貴重品のお取り扱いには十分ご注意ください。
- 19、 当スタジオにてお預かり物のある場合、1週間の保管後**お問い合わせなく処分**させていただきます。処分費用が生じた場合、後日請求させていただきます。
- 20、 **ゴミはお持ち帰り頂きます**ようご協力お願いいたします。
- 21、 ご自分の体と心を健康的に保つため筋力トレーニングは大変おすすめです。お休みしてしまうとまた一からのスタートになります。なるべくお休みなく**継続**してトレーニングを続けることをお勧めしております。

◆完全個室スタジオ マンツーマンパーソナル

◆WEB マンツーマンパーソナルをご自宅、旅先などお好きな場所で  
(出張の場合交通費、宿泊費、拘束時間等により実費ご負担願います)

### 回数利用

1回	15,000円 都度払い (60分)
----	--------------------

### 月極

月4回	24,200円 (1セッション30分)
月4回	44,800円 (1セッション60分)
月6回	66,200円 (1セッション60分)

※その他セッションのお時間の延長などをご相談ください。30分5000円

※毎月20日 翌月分指定口座へお引き落とし (クレジットカード)

### 回数券 (個人・法人社員同料金)

20回 (2か月有効)	239,400円 (1セッション60分)
50回 (6か月有効)	598,500 (1セッション60分)
84回 (1年有効)	1005,500円 (1セッション60分)

※現金、指定口座へお振込み。(クレジットカード)

※すべて税込み価格になります

◆あなたのご自宅や職場などへトレーナーが伺います

マンツーマンパーソナル 1対1

ご自宅、仕事場などへの出張パーソナルです。入院している間に筋肉が落ちた、出不精なので自宅に来てほしい、赤ちゃん、ペットがいるので外出しにくい、仕事の昼休みに体を動かしたい方などに人気です。

京都市内その他遠方をご相談ください。所要時間・交通費別途

◆ご自宅や会社、学校、お店、スタジオなどへトレーナーが伺います

イベントクラス トレーナー1対 多数の参加者皆様

ご自宅パーティーをダンスフィットネスで盛り上げたい、オフィスにて、朝の爽やかラジオ体操や昼休みの時間を有意義にストレッチ体操など、学校、部活動などでトレーナーによるケガをしない身体、準備運動や、プロアマ問わず運動指導、大人数での屋外活動など。トレーニング、ヨガ、ピラティス、ダンスフィットネス、ストレッチ指導など。

◆zoom

遠方でも運動を習慣にしたい。パーソナルトレーニングを受けてみたい

1名様〜ご家族、友人仲間と一緒に

ダンスフィットネス、ヨガ、ピラティス、筋力トレーニング、ストレッチなど、各自お好きな場所で。遠方お友達、趣味のグループ、職場仲間。自宅は恥ずかしいのでZOOMで。など

講義なども ZOOM にて可能です。

料金	お時間、料金等は要相談となっております。 お気軽に <a href="#">お問い合わせ</a> ください。
----	---

## ◆コース詳細

### □ボディーメイクコース

コンテスト、大会を目指す方のコースです。

大会コンテストに向けて初挑戦の方からベテランさんまで、美しい筋肉美、美しい引き締まった身体づくりのお手伝いをします。また美しい見せ方、メイク、似合う色、ヘアスタイルなどあらゆる方向からのアドバイスが可能です。

### □痛み改善コース

筋肉の衰えが引き起こす痛みはトレーニングにより関節や骨を支える骨格筋を丈夫にする事が根本的解決への近道です。

解剖学に基づき知識あるトレーナーが、あなただけのトレーニングメニューをご提案致します。

- ◇腰痛コース
- ◇膝痛コース
- ◇肩こりコース
- ◇40肩コース
- ◇股関節痛コース

### □体型改善コース

身体の形、ラインを変えるためには筋トレが効果的です。食事のアドバイスも致します。

一人一人の目標に合わせたコースメニューをご提案します。

- ◇お腹マイナス10センチコース
- ◇ダイエットコース
- ◇ボディービルダーコース
- ◇ボンキュッボンコース

### □スポーツパフォーマンス向上コース

スポーツパフォーマンスを上げる為の筋肉の使い方、瞬発力、種目に特化したトレーニングを行います。骨格の歪み、筋肉量の左右差も改善していきます。

- ◇ゴルフフィットネス
- ◇自転車競技
- ◇ダンス、バレエ
- ◇野球、サッカー、マラソンなど

## ◆ハンモックストレッチピラティスグループクラス

ニューヨークの五番街にあるピラティスオンフィフスで開発された  
空中トレーニングツールです。

『正しい姿勢』が取り易くなり、エクササイズの効果を上げることが可能です。

□ 料金：□

4名60分 16,000円／1名4,000円

3名60分 15,000円／1名5,000円

2名60分 12,000円／1名6,000円

1名60分 13,000円／1名13,000円

定員1~4名様

※完全ご予約 080-1478-8900

※1年以上パーソナルコースに通われた方のみの特別なコースになります。

※持ち物 水・タオル（水の販売ございます200円）

※服装 長袖・半袖・（ノースリーブ、半パンは不可）動きやすい服装

※アクセサリは全て外して頂くようお願いいたします

※マイヨガマットご持参もOKです（貸出あり無料）

※更衣室、ロッカーなどはございません

**TEL:080-1478-8900**

〒603-8148 京都府京都市北区小山西花池町 6-7 熊谷ビル 201

烏丸紫明 50M 上がる東側 烏丸通り沿い

地下鉄北大路徒歩7分

営業時間： AM 6:00～PM 9:00

# WORKOUT STUDIO NICKY



以上契約・同意書の事項についてご理解いただきました上、体調に十分留意し、安全には万全の注意を払い施設を清潔に利用ください。

上記すべての項目につきまして了承いたしました。

西暦            年        月        日        曜日

氏名 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_

住所 〒 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

体調が悪くなられた場合の  
緊急連絡先 \_\_\_\_\_

職業 \_\_\_\_\_

生年月日\_西暦 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_

身長 \_\_\_\_\_ cm

Workout Studio Nicky

## ◆英語クラス

□講師 NICKY

VELCO インターナショナル講師  
聖母女学院講師  
アメリカポートランド留学  
日本語クラスチューター  
立命館大学法学部卒

□マンツーマンもしくはグループレッスン

### 初回のみ入会金 20,000 円

ひとコマ単位（毎日クラス～月数回月極）  
アカデミッククラス（アメリカ留学大学レベル）6000 円／45 分  
資格取得の為のクラス 5000 円／45 分  
トラベル英会話クラス 4000 円／40 分  
基本レベルクラス（これで大まかな英語は十分話せます）4500 円／40 分  
小学生 4 年生から中学生まで 5,500 円／40 分

※前月 20 日翌月分支払い 毎月のスケジュール変更可能

※月極が基本になりますが都度払いもご相談ください。

※都度レッスン前に送金できる環境の方は予約なしにいつでもご連絡後

すぐに WEB にてレッスンを受けていただけます。隙間時間にご利用されたい方に。

※ただし、講師の状況によります。

その他 職場、お店、グループ出張などご相談ください。

日本語を勉強したい外国の方につきましてもご相談ください。

□法人（オフィスへお邪魔します）

年会費 120,000 円

月極 1 年間契約～ 月 4 回～ ひとコマ 60 分～ 120,000 円～（全て税込み）

□場所につきましては要相談

お問い合わせ 080-1478-8900 NICKY まで