

ニュープログラム 定額制導入!



令和7年11月よりスタート!

プログラム・リニューアル

氷川武道場
Hikawa Martial Arts Hall

教室事業
Classroom Business

自主事業レッスンプログラム リニューアル!!

皆さまの健康づくりをより一層サポートするため、レッスンプログラムを全面リニューアル! 新しいプログラムでは、これまでの「都度参加制」に加えて、「お得で続けやすい“定額制コース”」を新たに導入。日常に運動を取り入れやすく、より自分に合ったスタイルでご参加いただけます。



class

クラス

水曜日 ①11:00~12:00 「ズンバ」

橋詰

②12:30~13:30 「アンチエイジングヨガ」 飯田

金曜日 ③11:00~12:00 「姿勢改善ピラティス」 Sunny

④13:00~14:00 「産後のボディケア」 Sunny

※こちらは女性限定で産後1年未満の方が対象となります。

料金

- ・1クール/3ヶ月(1教室)開催回数に応じ金額が異なります。確認→
※銀行振込みとなります。各クール期限内にお振込みください。
- ・1レッスン 1,500円(税込)/1回 ※当日現金払い

対象

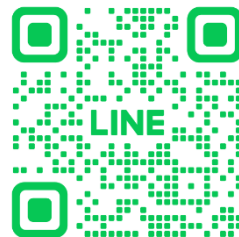
港区在住・在勤・在学・区外の16歳以上の方 ※在住者優先

持ち物

動きやすい服装(運動に適さない服装不可)・タオル・飲料水

申込み

こちらの二次元コードで、専用のフォームからお申込みください。



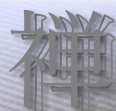
【LINE登録で体験500円】

氷川武道場

〒107-0052 港区赤坂6-6-14

お問い合わせ 03-3405-8383

※クラスに関するお問い合わせ「青山運動場」までご連絡ください。



LESSONプログラム

ズンバ (Zumba®)

①

担当：橋詰

保有資格：Zumba®/Body jam/ヨガ/ダンス

経歴：ジャズ、HIPHOP等20年以上。



ズンバは、音楽に合わせて楽しく身体を動かすダンスフィットネス！ズンバは脂肪燃焼効果が高く、ストレス発散にも最適。リズムに乗って、笑顔でシェイプアップしましょう！初心者でも気軽に参加できます。

姿勢改善 ピラティス

③

担当：Sunny

保有資格：FTP/BCP PPTT/JNWA Senior Instructor

経歴：民間施設、公共施設で指導。



姿勢改善ピラティスは、脊柱・骨盤・股関節を整え、正しい姿勢としなやかな動きを取り戻すプログラム。歪みを改善し、からだに負担のない、美しい姿勢と軽やかな日常生活を目指します。

アンチエイジング ヨガ

②

担当：飯田

保有資格：YPIS/全米ヨガアライアンス 200

経歴：民間市越、公共施設等で指導。



呼吸とゆったりした動きで内側から若々しさを引き出すアンチエイジングヨガ。血流を促し、姿勢や代謝を整えて、心身ともにリフレッシュ。男女問わず、美しく年齢を重ねたい方におすすめです。

産後の ボディケア

④

担当：Sunny

保有資格：FTP/BCP PPTT/JNWA Senior Instructor

経歴：民間施設、公共施設で指導。



産後のボディケアは、1歳未満のお子様と一緒に参加できるママ向けプログラム。骨盤調整や体力回復をサポートし、無理なくリフレッシュ。育児中でも自分の時間を大切にできます。

曜日	No	教室名	担当	時間	場所	定員	料金	開催日
水	①	ズンバ	橋詰	11:00~12:00	氷川武道場	20名	開催回数により異なります。 【要確認】	LINE公式アカウントにてご確認ください。
	②	アンチエイジングヨガ	飯田	12:30~13:30		20名		
金	③	姿勢改善ピラティス	Sunny	11:00~12:00		20名		
	④	産後のボディケア	Sunny	13:00~14:00		20名		

【参加方法】

- 事業にはじめて参加される方は、LINE 公式アカウントにて必ず「初回登録」をしてください。
- 1クール毎に参加される方は、「初回の日程に参加申し込み」の必要はございません。
1レッスン都度で参加される方は、LINE 公式アカウントにて「その都度参加申し込み」をしてください。
予約フォームに1クールの方は初回のみ、名前の前に「1クール」、都度の方は「都度」と記入します。
定員の場合、都度利用の方は参加できない場合もございます。予めご了承ください。

【お支払い方法】

- 1クール/3ヶ月(1教室)開催回数に応じ金額が異なります。【LINE 公式アカウントにて要確認】
- 銀行振込(手数料はお客様負担となります) ※領収書の発行はございません。
「振込先 三井住友銀行 神田支店(219) 普通預金 3056171 ピーウォッシュ」
振り込む際は、「名義 + Hと上記No」を入力ください。複数の場合、Noをプラスしてください。
「例 ヒカワ ハナコ H1 H2(複数の場合)」※氷川武道場の運営会社は株式会社ピーウォッシュ。
- 受講証を発行します。毎回、参加時にご提示ください。(初回現地でお渡し)
- お客様のご都合によるキャンセルでの返金対応は致しかねます。また、欠席の振替もございません。
- 施設または担当者の都合により休講となる場合は、充当または返金での対応とさせていただきます。
- 1レッスン(都度利用) 1,500円(税込)/1回 ※当日現金払い

登録・参加までの流れ

初回登録



参加申し込み



お支払い

- ・1クール「振込み」
- ・都度「当日現金」



当日参加