

# chieko'sWS 2020GWプログラム

5/1～5/6お家週間どうせならタヒチアン三昧

		5/2～5/5は、1日2000円で対象メニューを終日受け放題							
		5/1(金)	5/2(土)	5/3(日)	5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)	5/9(土)	
サービスプログラム 30分 自由参加/無料	10:00～		朝のお目覚め簡単ストレッチ&簡単ハンドモーション 5/2～5/6 開催						
	14:00～		オープンレッスン 無料enjoyタヒチ						
スペシャルオプション 対象:コース受講者	18:30～			*トークコーナー*					
				レッスンでの不明点質問など/希望者がいる時に随時開催					
一般ビギナー50分 単発1000円/コース4000円	19:00～		ストレッチ 姿勢 タマウの仲間	ストレッチ 姿勢 アミの仲間	ストレッチ 姿勢 バル、アファタ	ストレッチ 姿勢 ファーラブ	オールステップ Specialコンボ レベル:初級		
※最終日コンボは単発不可									
一般アドヴァンス50分 単発1200円/コース5000円	20:00～	オリエンテーション 対象:コース受講者 料金:無料	タイリタマウ応 用ファーラブ	アミ応用 ファーラブ	バル応用 アファタ応用 ファーラブ	ファーラブ強化	オールステップ Specialコンボ レベル:中級	フォローレッスン 対象:コース受講者 料金:無料	
サービスプログラム 30分 自由参加/無料	23:15～	寝る前のもう一押し♡ゆったりマッスルメモリー " otam&ami " 5/1～5/5 開催							



# chieko'sWS 2020GWプログラム

5/1～5/6お家週間どうせならタヒチアン三昧

		2コースセット受講	ビギナーコース	アドヴァンスコース	1DAY受け放題	単発受講	
一般ビギナー50分	5/2～5/6	○	○		○	○	
単発1000円/コース4000円	19:00～	ステップ1つ1つ時間をかけてゆっくり学びます。丁寧な説明沢山でイメトレもリアルに。				申込みの1レッスン	
※最終日コンボは単発不可	*2コース申込みの方は、allメニュー2コマを受け放題で7000円です。						
一般アドヴァンス50分	5/2～5/6	○		○	○	○	
単発1200円/コース5000円	20:00～	応用ステップとファーラブのレベルアップを目指します。適度な説明、沢山動いて体で習得				申込みの1レッスン	
スペシャルオプション	5/3.4.5	○	○	○			
対象:コース受講者/無料	18:30～	レッスン中に聞き逃した事、レッスン後に思いついた質問などにお応えするトークタイム。/希望者がいれば随時開催。					
オリエンテーション	5/1	○	○	○			
対象:コース受講者/無料	20:00～	コース受講にあたり、パレオの巻き方や、事前ストレッチ、復習の仕方をお話しします。					
アフターフォローレッスン	5/9	○	○	○			
対象:コース受講者/無料	20:00～	GWプログラムお疲れ様でした。最終フォローレッスンを行い、より深い理解を目指します。					
サービスプログラム 30分	5/2～5/6	○	○	○	○		
自由参加/無料	10:00～	目覚めと共に、タヒチな1日を意識。簡単ストレッチとハンドモーションで1日をスタート。					
サービスプログラム 30分	5/1～5/5	○	○	○	○		
自由参加/無料	23:15～	就寝前にファーラブの軌道をゆっくりじっくり体に癖付け。chiekoおすすめのファーラブトレーニング。					
オープンレッスン	5/2	○	○	○	○	○	
無料enjoy タヒチ	14:00～	どなたでも受講できる無料オープンレッスン。オリタヒチの楽しさ、流行りのzoomレッスンを体験！					
☆zoomアプリを利用したオンラインレッスンです。予めアプリをダウンロードし、ネット環境を整えて接続のご準備頂きますようお願いいたします。							
☆このプログラムは外部生徒さん受講可能なWSです。指導者、インストラクターの方は受講出来ません。所属する教室の先生へ許可が必要な方は事前にお問い合わせいたします。							
☆コース受講者の皆様には、レッスン記録動画をお送りします。この動画はご自身の復習にお役立てください。ご自身の端末での撮影や第三者への共有をかたく禁止します。							
☆お申込みは、RA'IMANAホームページ専用フォームから、お支払いは事前銀行振込、paypay。お申込み〆切は各レッスンスタート3時間前まで。							

