

月	19:30～21:30 テクニック&スパーリングクラス	21:30～22:15 任意スパーリングクラス
水	19:30～21:30 テクニック&スパーリングクラス	21:30～22:15 任意スパーリングクラス
金	20:00～21:30 スパーリングクラス	21:30～22:15 任意スパーリングクラス
土日 祭日	任意フリークラス (不定期)	

※ 祭日は原則休館となります。祭日時の任意フリークラスの有無、時間割等詳しくは公式 HP、練習日程掲示板等を参照して下さい。

※ 平日のクラスはパラエストラ会員以外の出稽古は出来ません。

※ 平日の任意スパーリングクラスは当日参加希望者が不在の時はありません。

※ 土、日、祭日時の任意フリークラスは一部出稽古が可能な場合があります。フリークラスの有無、時間割、出稽古料金等詳しくは公式 HP、練習日程掲示板等を参照して下さい。

※ 基本的に 22:30 に閉館となります。

※ ペットボトル、空き缶、テーピング等のゴミ類はすべて持ち帰ってください。

料金システム(税込み)

	入会金	月会費
一般	15000 円	10500 円
高校生	10000 円	8400 円
女子・中学生以下	5000 円	5250 円

※ 2 1 日以降御入会の場合、初回入会月月謝は半額となります。

出稽古について

パレストラ東京（本部）を含むパレストラ各支部（一部有料）で出稽古が可能です。その際は必ず会員証を持参してください。詳しくは指導員にお尋ねください。

入会に必要なもの

① 入会申込書（要記入、捺印）

必要事項をすべて記入の上、捺印してください。18 歳未満の方は、保護者の署名、捺印が必要です。

② 入会金+月会費（その月と翌月計2ヶ月分の月謝）

直接代表に手渡しで御支払ください。原則として3ヶ月目より口座からの自動引き落としになります。

③ 口座振り替え依頼書（要記入、捺印）

月会費引き落としに使用する銀行、郵便局口座のデータ（銀行名、支店名、口座番号、名義人等）を記入し、銀行届け印を4ヶ所に捺印の上、3枚まとめて提出してください。

④ 顔写真（2枚）

入会申込書と会員証に使用します。3×2.5を2枚提出してください。

⑤ 中高生の入会には学生証の提示が必要です。

※ファミリー会員制度

会員の御家族が入会の場合、入会金無料月会費が割引になる場合がありますので御相談下さい。

スポーツ安全保険について

練習等の怪我に備えて、会員の皆様にスポーツ安全保険への加入を義務付けています。掛け金 **1,600円/1年間**です（中学生以下の場合は**600円**）。毎年3月に更新して頂きます。内容は傷害保険と賠償責任保険を合わせたものになっています。

※4月1日～3月31日までの期間有効です。詳細につきましてはジム内に掲示してある用紙をご参照ください。

休会、退会について

休会される場合には引き落とし手続きの都合上、希望月の前の月の10日までに、道場代表に申し出てください。10日以降に申し出た場合には、手続きの関係上、翌月の休会の取り扱いはできません。この場合には、翌々月からとなります。

退会の場合も、休会同様、希望月の前の月の10日までに代表に申し出てください。

休会、退会共に未納月謝が清算されるまでは受理出来ません。

PC用 公式HP <http://paraestra-ikebukuro.com/>

練習日程掲示板（PC、携帯共通） <http://6404.teacup.com/paraeike/bbs>

問： paraeike@yahoo.co.jp 070-5557-0332