

# 姿勢改善教室



美しい姿勢づくりは  
カラダを知ることから！

姿勢の乱れはカラダの不調を  
引き起こします。

筋肉の使い方を学び、自分でもできる美し  
い姿勢づくりをマスターしましょう！



曜日 木曜日  
時間 16:30～17:30  
回数 全10回  
料金 16,200円



担当：谷川アツシ

## ◆ 内容

- ① 自分の姿勢を知ろう～筋膜ストレッチ&美背中エクササイズ
- ② 自分の動きのクセを知ろう～筋膜ストレッチ&美背中エクササイズ
- ③ キレイな姿勢とキレイな歩き
- ④ キレイな姿勢でしっかりエクササイズ
- ⑤ キレイな姿勢でウォーキングエクササイズ
- ⑥ 自分のバランスを感じよう～しっかりエクササイズ
- ⑦ 自分のバランスを感じよう～エクササイズウォーキング
- ⑧ キレイな姿勢でキレイな歩き～バランストレーニング
- ⑨ 全身しっかりトレーニング&ストレッチ
- ⑩ キレイな姿勢とキレイな歩き まとめ

申込み開始 9月14日(水)

# 姿勢改善教室



担当：谷川アツシ

## ◆ 詳細

□受講料 DUE会員 16,200円(税込)  
ビジター 27,000円(税込)  
※会員区分の利用可能時間以外のご参加は  
ビジター料金とさせていただきます。

□定員 15名(最小催行人数5名)  
□開講日  
10/ 5、10/12、10/19、10/26  
11/10、11/17、11/24  
12/ 1、12/ 8、12/15 全10回すべて木曜日

□時間 16:30～17:30 (60分)  
□場所 ジムスタジオ

## □申込み開始日

9月14日(水)	青葉台会員、他店舗プレミア・マスター会員 ※ご本人様分に限りませ
9月17日(土)	DUE他店舗会員 ※ご本人に限りませ
9月21日(水)	ビジター

## 【プロフィール】

- ・SCR認定  
機能的トレーニング指導士
- ・体づくり事業団認定  
健康運動指導士
- ・FNC認定  
パーソナルトレーナー
- ・日本ノルディックウォーキング  
協会インストラクター

## □キャンセル料

実施日7営業日前まで なし  
実施日6営業日前から3営業日前まで 受講料の50%をいただきます。  
実施日2営業日前から当日 受講料の100%をいただきます。  
※返金は、お客様の銀行口座へ振込みとなります。

## ◆ 申込

フロントのみの受付となります。※申込み締切 9/27(火)