

7月～9月有料スクールのお知らせ

## 一生歩けるための ヒップマルチコンディショニング



■日程 7月 3日・10日・17日・24日・31日  
8月 7日・21日・28日  
9月 4日・11日・18日・25日 全12回 すべて火曜日

■時間 10:00～11:00 (60分)

■場所 Cスタジオ

■定員 15名 (最少催行人数 7名)



講師:松尾タカシ

### ■内容

～★ヒップを静止姿勢で「意識」し動作姿勢で「感じる」★～

・ヒップラインの改善&レッグラインを整える ・膝や太ももの障害を予防し、動きやすいカラダを作る

- ① ヒップを止まった状態・動いた状態で感じてみよう!
- ② 仰向け～側臥位でヒップを整え動かしてみよう!
- ③ 側臥位～うつ伏せでヒップを整え動かしてみよう!
- ④ うつ伏せ～よつばいでヒップを整え動かしてみよう!
- ⑤ よつばい～座位でヒップを整え動かしてみよう!
- ⑥ 座位～膝立ちでヒップを整え動かしてみよう!
- ⑦ 膝立ち～立位でヒップを整え動かしてみよう!
- ⑧ 仰向け～よつばいのトータルヒップエクササイズ
- ⑨ 座位～立位のトータルヒップエクササイズ
- ⑩ 仰向け～立位のトータルヒップエクササイズ



ストレッチポールアクティブ  
を使用します!

■受講料 DUE会員(利用区分内) ¥25,920(税込)

利用区分外(ナイト・N&H)/ビジター ¥38,880(税込)

※会員区分の利用可能時間以外へのご参加はビジター料金とさせていただきます。

【6月12日(火)より申込み開始】

掲載日  
2018年 6月 4日

掲載期限  
2018年 9月 30日

## ～ 有料スクールご案内 ～

■お申し込み方法 4Fフロントにてお申し込みください。

■お申し込み開始日 ①DUE会員(利用区分内) 6月12日(火)  
(ご本人様のみ) ②利用区分外会員(ナイト・N&H)／ビジター 6月16日(土)

フロントでのお申し込みは 9:00～ / 電話でのお申し込み 10:00～

■入金方法 予約日から5営業日以内にフロントにてご入金ください。  
入金が確認できない場合は自動キャンセルとさせていただきます。

■受講料 DUE会員(利用区分内)料金 25,920円(税込)  
利用区分外会員(ナイト・N&H)／ビジター料金 38,880円(税込)  
※DUE他店舗会員様の有料スクール以外の施設利用は別途相互利用料が必要になります。  
(会員区分による)

■定員 15名 (最少催行人数 7名)  
※最少催行人数に満たない場合は、中止とさせていただきます。

■開催決定日 6月26日(火)  
※中止の場合は、ご連絡いたします。

■場所 Cスタジオ

### ■キャンセル料

開催決定日当日まで	6月26日(火)まで 全額返金
開催決定日の翌営業日～初回実施日の3営業日前	6月27日(水)～30日(土) 受講料の50%をいただきます。
初回実施日の2営業日前～当日	7月1日(日)以降 受講料の100%をいただきます。

### ■キャンセル待ちについて

キャンセルが出た場合は、繰上げ受講対象者の方にスクール開始日の2営業日前までにご連絡いたします。  
当日連絡がつかない方がいらっしゃった場合、連絡に遅れが生じる場合がございますのであらかじめご了承ください。

### ■その他

\*途中からの受講は3回目までとさせていただきます。4回目以降の申し込み受付はいたしかねます。  
また、受講料は全受講分頂戴いたします。

\*お申し込みいただいたご本人様のみご受講いただけます。

\*在籍会員区分のご利用時間外の会員様および他クラブ会員様・ビジター様は、チェックIN前に  
受講証をフロントスタッフまでご提示ください。  
(受講証の提示がない場合は、チェックIN時にお声をかけさせていただく場合がございます。)