

10月～12月有料スクールのお知らせ

## ②一生歩けるためのコンディショニング ～ヒップウォーキング～

■日程 12月 3日・10日・17日

全3回 すべて月曜日

■時間 13:30～14:30 (60分)

■場所 Bスタジオ

■定員 20名 (最少催行人数 7名)



講師:松尾タカシ

### ■内容

～歩き方ひとつで変わる～



- ステップ1 お尻と関わる 背骨をラインを意識して歩きましょう！
- ステップ2 お尻と関わる 足裏の筋肉を意識して歩きましょう！
- ステップ3 お尻にかかる 負荷を意識しながら歩きましょう！
- ステップ4 大股、早歩きでお尻を意識しながら歩きましょう！

■受講料 DUE会員(利用区分内) ¥6,480(税込)  
利用区分外(ナイト・N&H)/ビジター ¥9,720(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。

【11月12日(月)より申込み開始】

掲載日  
2018年 9月 5日

掲載期限  
2018年 12月 31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) 11月 12日(月)  
(ご本人様のみ) ②利用区分外会員(ナイト・N&H)／ビジター 11月 15日(木)

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 6,480円(税込)  
利用区分外会員(ナイト・N&H)／ビジター料金 9,720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 20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 11月 26日(月)  
※中止の場合は、ご連絡いたします。

■場所 Bスタジオ

### ■キャンセル料

開催決定日当日まで	11月 26日(月)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	11月 27日(火)～11月29日(木) 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	12月 1日(土)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。)