

# 100歳まで歩けるための ヒップコンディショニング

CHECK!



・筋肉の発達だけでなく、  
“歩き”もキレイになりたい方

【担当者】松尾タカシ



【ヒップウォーキング】  
何歳になっても「歩き」を  
進化させることが可能です。

「おしりを使った歩き」を  
マスターさせることは  
一番の近道！

おしりを使った歩きを  
マスターしきれいな歩きを  
身につけましょう！

## 【開催要項】

|    |    |     |     |     |
|----|----|-----|-----|-----|
| 1月 | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 |
| 2月 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 |
| 3月 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 |

曜日 火曜日  
時間 12:30~13:15  
場所 Bスタジオ  
定員 15名(最少催行人数3名)

料金 8,800円(税込)

## ～申込に関するご案内～

申込方法 お申込み・決済はWebサイト(hacomono)となります。

申込開始日 【1月分】フルエリアプレミアム/フルエリア … 12月20日(金)12:00~  
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度/マイページ … 12月24日(火)22:30~  
【2月分】フルエリアプレミアム/フルエリア … 1月20日(月)12:00~  
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度/マイページ … 1月21日(火)22:30~  
【3月分】フルエリアプレミアム/フルエリア … 2月20日(木)12:00~  
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度/マイページ … 2月20日(木)12:00~

申込締切 1月分…1月4日(土) 2月分…2月1日(土) 3月分…3月1日(土)  
23:59まで

(※お申込み人数が最少催行に満たなかった場合は中止とさせていただきます。)

キャンセル料 各月初回開講日前日日まで…0% / 初回開講日以降…100%  
返金 開講予定スクール最終日終了後の返金となります。