

# 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 6日 13日 20日 27日  
2月 3日 10日 17日 24日  
3月 3日 10日 17日 24日 31日

曜日 火曜日  
時間 12:30～13:15  
場所 Bスタジオ  
定員 10名(最少催行人数3名)

料金 1月・2月… 8,800円(税込)  
3月…11,000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19日(金)12:00～  
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/マイページ … 12月23日(火)22:00～  
【2月分】フルエリアプレミアム/フルエリア … 1月20日(火)12:00～  
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/マイページ … 1月20日(火)22:00～  
【3月分】フルエリアプレミアム/フルエリア … 2月20日(金)12:00～  
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/マイページ … 2月20日(金)12:00～

申込締切 1月分…12月29日(月) 2月分…1月31日(土) 3月分…2月28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。)  
(1月のみ、冬期休館日の為、申込締切は3営業日前とさせていただきます)

キャンセル料 各月初回開催3日前まで…0% / 初回開催2日前以降…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。