

【担当者】 松尾タカシ



何歳になっても動けるための ヒップ コンディショニング ベーシック



長時間立っていたり、歩くのがつらい方
膝や股関節、腰などに違和感がある方、不調のある方
今以上に快適に歩ける、動ける、スポーツを楽しみたい方

【内容】

何歳になっても快適に動けるために「お尻の筋群」にフォーカス。オリジナルのトレーニングメソッドにより、段階的に無理なく着実にお尻の筋群の発達を促します。

*現在たまプラーザや二子玉川で行っています「ヒップコンディショニング」よりも負荷レベルをダウンし、体力に自信のない方のためのベーシックなヒップコンディショニングとなります。

【開催要項】

4月 6日・13日・20日・27日(全4回)
5月 4日・11日・18日・25日(全4回)
6月 1日・8日・15日・22日(全4回)

曜日 月曜日
時間 11:15~12:15
場所 Bスタジオ
定員 10名(最少催行人数5名)

料金 全4回 13,200円

～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 【4月分】フルエリアプレミアム/フルエリア … 3月19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

… 3月23日(火)22:15~
【5月分】フルエリアプレミアム/フルエリア … 4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

… 4月20日(月)22:15~
【6月分】フルエリアプレミアム/フルエリア … 5月20日(水)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
… 5月20日(水)12:00~

申込締切 4月分…4月3日(金) 5月分…5月1日(金) 6月分…5月29日(金) 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 初回開催3日前まで…0% / 初回開催2日前から…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。