



2017年 NEW!!

何をするか?の前に・・・どう動いているか?に気づく。
痛みは、「無理・無駄・無関心」・・・の積み重ねです。

セルフケアコンディショニング習得塾

一般社団法人日本セルフケアコンディショニング協会公認

● 関節ケア&コンディショニング すくーる

■ 火曜	① セルフケア習得コース (月3回:少人数制)
日程	第2~第4週 (4月期:ヒザ腰/7月期:水中ケア/10月期:腰・股関節ケア)
時間	13:30~60分(プール他) ※年間で水陸にて調整!3ヵ月ごとに部位別習得!
料金	● 8,190円/月×3ヵ月 (1回あたり2,730円) ● 1ヵ月単発⇒1回3,000円×月3回分

■ 金曜	② ジムペア習得コース (月2回:1~2名制)
日程	第2・第4週 (体カレベルや目的が同じ、ご夫婦やご友人と習得!)
時間	13:00~60分(ジム) ※1名でもお得!
料金	● 2名まで12,000円/月 ⇒ペアですと10,000円/月 (1回あたり1名2,500円)

■ 日曜	③ 個別特講 (要予約:プライベート制)
日程	日曜 または 金曜 (長びく慢性症状は、自己のペースでしっかり習得!)
時間	15:30~(ジム) ※ジム後プール利用可!
料金	● 月数回ペース ⇒7,000円/70分 ● 月1回集中ペース ⇒12,000円/120分

※上記コースは、会員区分に関係なく、ゆったり30分前チェックイン、60分後チェックアウト。

※①②コースは、原則引落しとなります。 非会員・時間外会員・単発受講は別途入塾料(教材・保険等)。 教材が無い場合:別途2,160円。

※上記スクールは、全タオル付。

● 筋トレ・レディース くらぶ 同行会スタイルでジムトレ習慣!

■ 金曜	セルフコンディショニング習得 (月2回:グループ制)
日程	第1・第3週 (3ヶ月更新) ※慢性痛が無くなったら・・・途中入部大歓迎!
時間	13:00~60分(ジム) 特典:14:05~スタジオ予約フリー&コース単発受講可
料金	● 月3,000円×3ヶ月分(1回あたり1,500円) 4月・7月・10月・1月更新(途中入部は残月分)