



# 2016年10月版

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

- ヒザイタ改善スクール (プール・ジム)
- 筋トレレディースくらぶ (ジム・スタジオ)

### ヒザイタ 改善スクール

■ 火曜	① 水中コース	(月3回; 少数グループ制)
日程	第1~3週	
時間	13:30~60分 (プール)	12:30~50分 (非会員ジム利用可)
料金	<b>New!</b> 会員単発可; 1回3,000円	非会員:12,000円/月3回
■ 金曜	② ジムコース	(月2回; セミプライベート制)
日程	第2・第4週	
時間	15:30~60分 (ジム)	
料金	1回あたり 6,000円×月2回	12,000円 /月2回
■ 日曜	③ 個別特講	(単発; プライベート制120分)
日程	金曜 または 日曜	
時間	15:30~120分 (ジム) ※カウンセリング含	<b>+ジム後プール利用可</b>
料金	60分あたり 6,000円 ×1回120分	12,000円 /120分

※上記全コース、30分前チェックイン、60分後チェックアウト。  
 ※上記全コース、**非会員・時間外会員は別途入塾料**(教材費・保険含)・カード発行料必要。  
 ※上記全コース、タオル付き。**筋トレレディースくらぶメンバー特典有り。**

### 筋トレ・レディースくらぶ(セルフボディコンディショニング2部)

■ 金曜	自己トレーニングの確認	(月2回制)
日程	第1・第3週	
時間	13:00~30分 (ジム) & 15:30~30分 (スタジオ)	<b>※14:05~のスタジオ受講前後に実施。</b>
料金	クラブ会員3,000円/月	<b>※4ヵ月一括払いにて、スタジオ1部の予約フリー特典有</b>