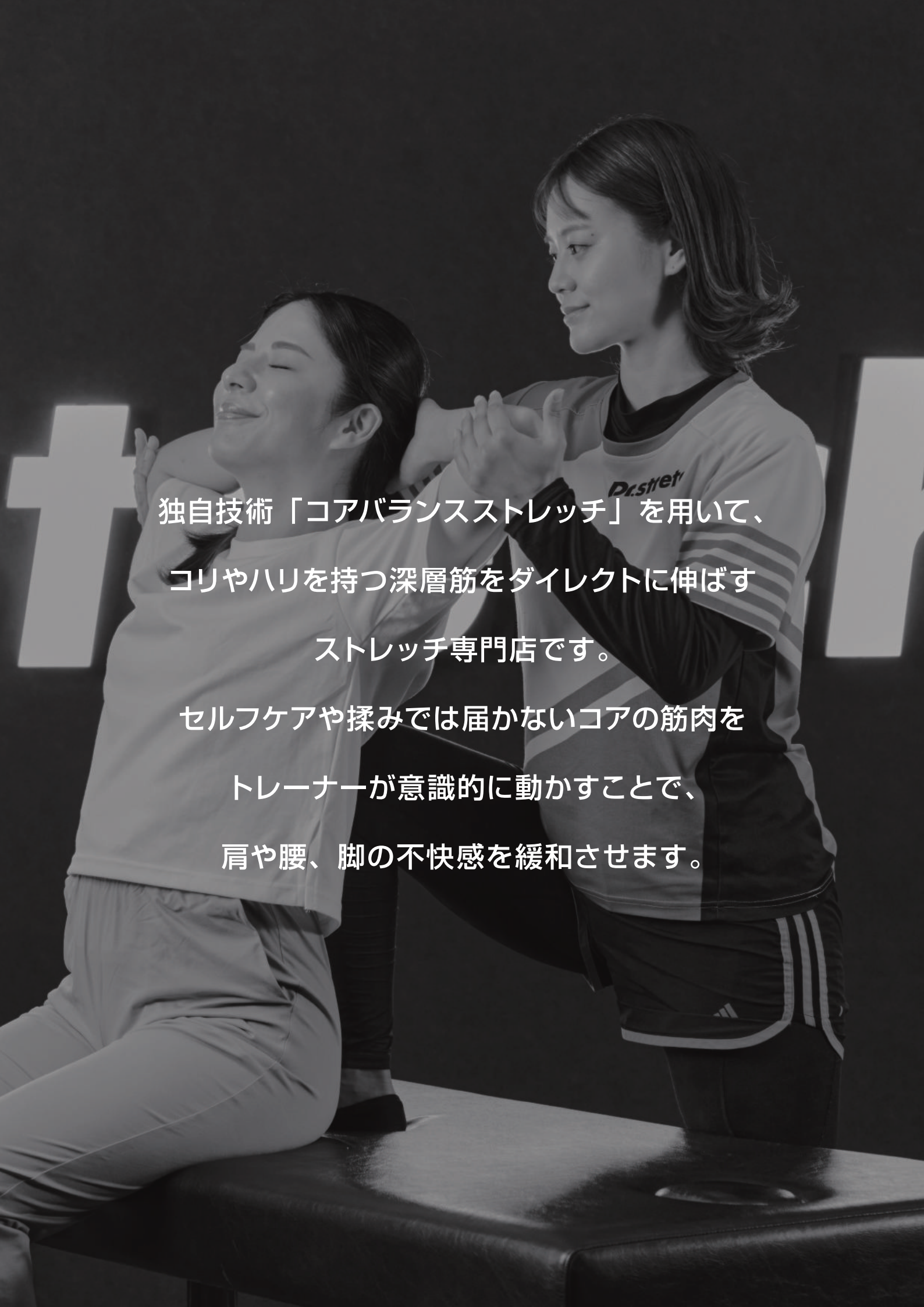
Dr.stretch

利用ガイド



独自技術「コアバランスストレッチ」を用いて、
コリやハリを持つ深層筋をダイレクトに伸ばす
ストレッチ専門店です。
セルフケアや揉みでは届かないコアの筋肉を
トレーナーが意識的に動かすことで、
肩や腰、脚の不快感を緩和させます。

CONTENTS

1. コアバランスストレッチとは …… 4

2. マッサージとセルフストレッチの違い …… 5

3. 継続するメリット …… 6

4. メンバー種別について …… 7

5. レギュラーメンバー特別価格 …… 8

6. 月会費のお支払いについて …… 9

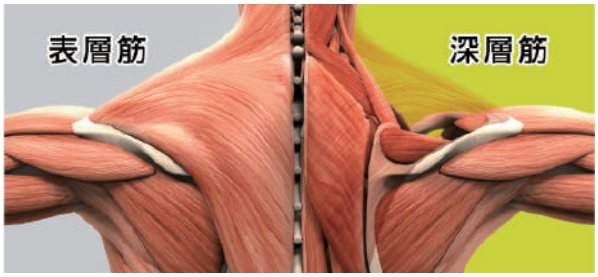
7. 日割り料金表 …… 10

8. メンバー種別変更のお手続きについて …… 11

1. コアバランスストレッチとは

■「深層筋」にアプローチ

コアバランスストレッチは、３段階構成になっている独自技術です。安全に筋肉を緩めることで、効率よく奥深くの筋肉「深層筋」を伸ばします。
骨に近い深層筋を伸ばすことで、お悩みを引き起こす原因を根本的に解消し、さらに運動効果も得ることができます。



独自の3段階構成

脱力（シェイキング）　筋肉を緩める（ムービング）　伸ばす（ロムアップ）

■ メジャーリーグで支持された技術

コアバランスストレッチの起源は、ボストン・レッドソックスのボディメンテナンスとして支持された技術。それをどなたでも受けられるように山口元紀氏がアレンジしました。

技術監修 山口元紀

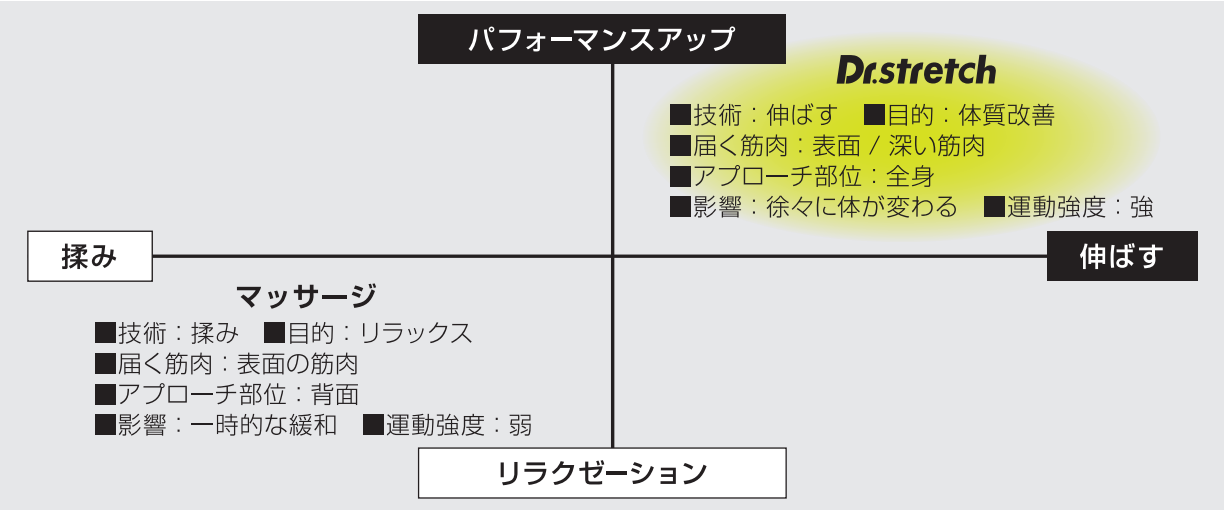
ボストン・レッドソックスの元トレーナーとして活躍。
帰国後は株式会社Dr.トレーニング代表としてパーソナルジム「Dr.トレーニング」を都内に10店舗以上展開している。

山口元紀氏よりメッセージ

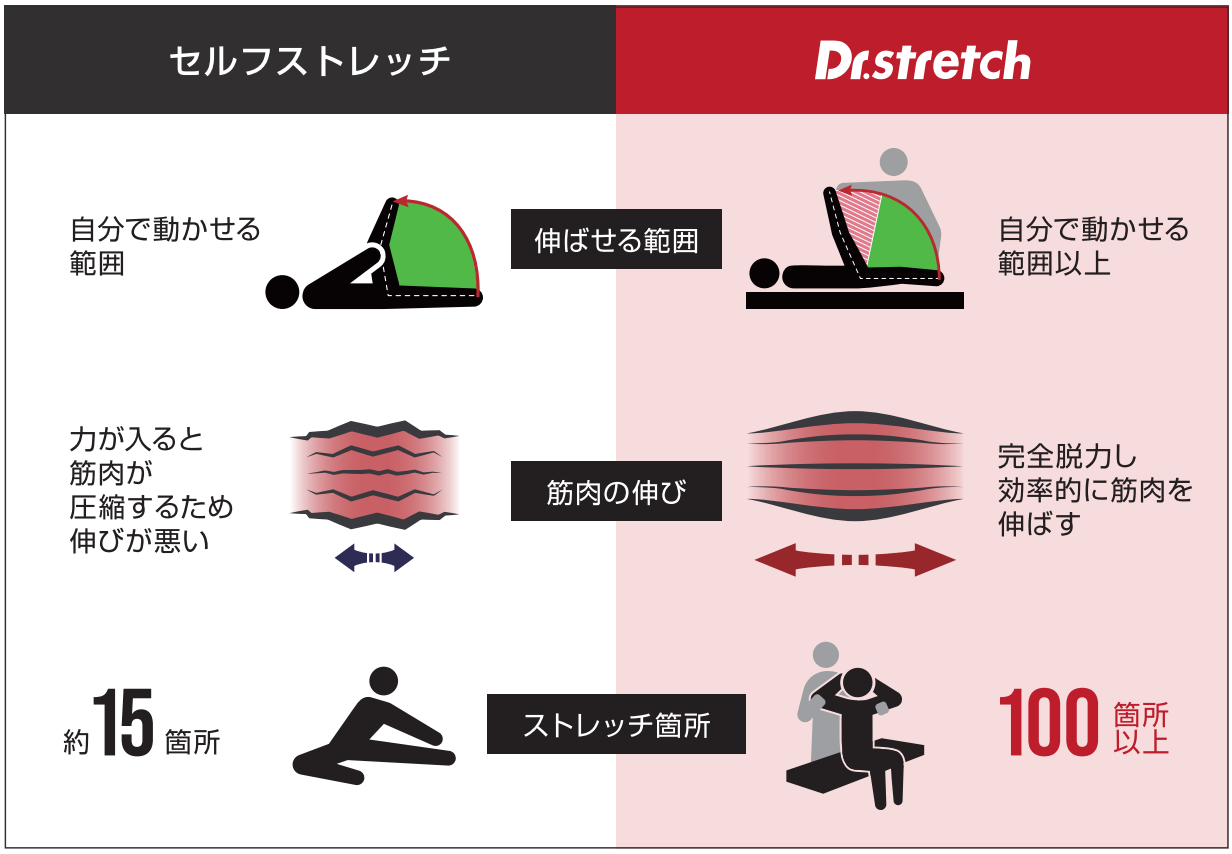
筋肉などの軟部組織は年齢を重ねるとともに衰えていきます。今の時代、デスクワークなども多く肩や腰の慢性的な悩みを抱えている人が多いです。人生 100 年時代において、日々のストレッチは日々健康に過ごすことにおいて欠かせません。
理想の体はストレッチなどの日々の健康習慣からでしか生まれませんので、ストレッチを生活シーンに取り入れて運動習慣を身につけることで本当の健康を手に入れましょう。

2. マッサージ・セルフストレッチとの違い

■ マッサージとの違い



■ セルフストレッチとの違い

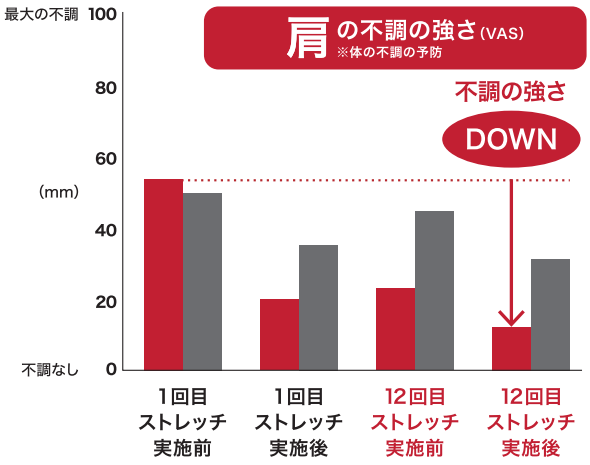


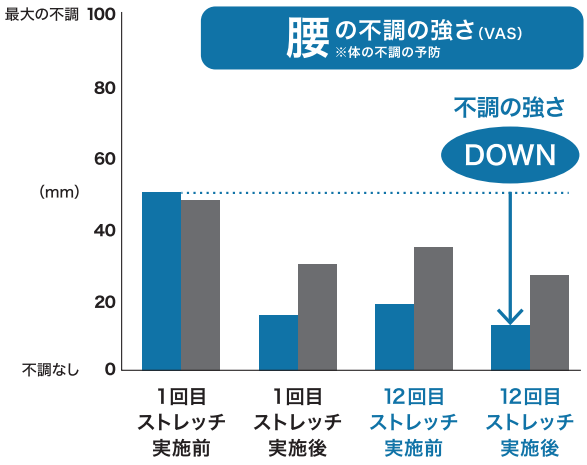
腰や首の不調に
長期的な予防をもたらす

30～49歳の腰や首に不調のある運動習慣のない28人を対象に、定められた身体的変数のもと、セルフストレッチとパーソナルストレッチを施す12週間のプログラムを行い、相対的な効果を検証。
いずれも腰と首の不調においては大きな変化が見られたが、

パーソナルストレッチのみ腰や首の不調において長期的な予防をもたらした。

※2017年3月　雑誌「Health」Vol.9 493-505
（https://www.scirp.org/journal/PaperInformation?PaperID=74887）





体質改善には継続的な利用がおすすめ！

4. メンバー種別について

レギュラーメンバー

月会費をお支払いいただくと
特別価格でストレッチを受けられるサービスです。

❶ 月会費		❷ ストレッチ料金
3,500円 税込	＋	レギュラーメンバー特別価格

・解約をするまで毎月自動の引き落としとなります（クレジットカード決済）

※解約違約金や契約期間の縛りはありません

・ストレッチが特別価格でご利用いただけます

・事務手数料として5,500円が発生します

※当日入会の方には事務手数料を頂いておりません

ベーシックメンバー

通常料金でストレッチをご利用いただけます。

5. レギュラーメンバー特別価格

時間		月～金（13時-15時）※1	月～金	土日
上半身or下半身のみ	40分	4,000円	4,360円	4,680円
	50分	5,000円	5,450円	5,850円
全身ストレッチ	60分	6,000円	6,500円	7,000円
	70分	7,000円	7,560円	8,120円
全身＋しっかり2箇所	80分	8,000円	8,640円	9,140円
	90分	9,000円	9,720円	10,440円
全身＋しっかり4箇所	100分	10,000円	10,800円	11,300円
	110分	11,000円	11,880円	12,760円
	120分	12,000円	12,960円	13,920円

※1 13時-15時までの来店が必要です

※全て税込価格です

6. 月会費のお支払いについて

月会費 —— **オンライン決済** ※クレジットカード決済のみ

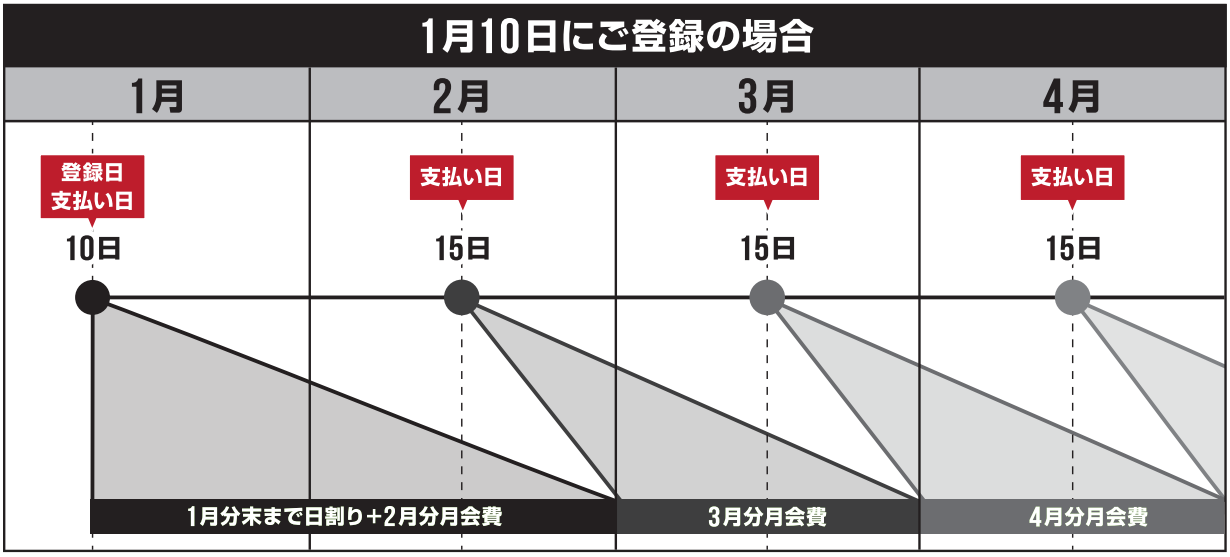
ストレッチ料金 —— **店舗決済** ※現金、クレジットカード、PayPayなど
店舗によって異なる場合がございます

事務手数料 —— **オンライン決済** ※クレジットカード決済のみ

月会費の開始について

・月会費の支払いは **一律15日に決済されます**

・初回ご来店時から月末までは**月会費の日割り料金が決済されます**



※5/11までにご登録されたお客様は、8月から変更適応となります。
9月分の決済日は8/15となります。

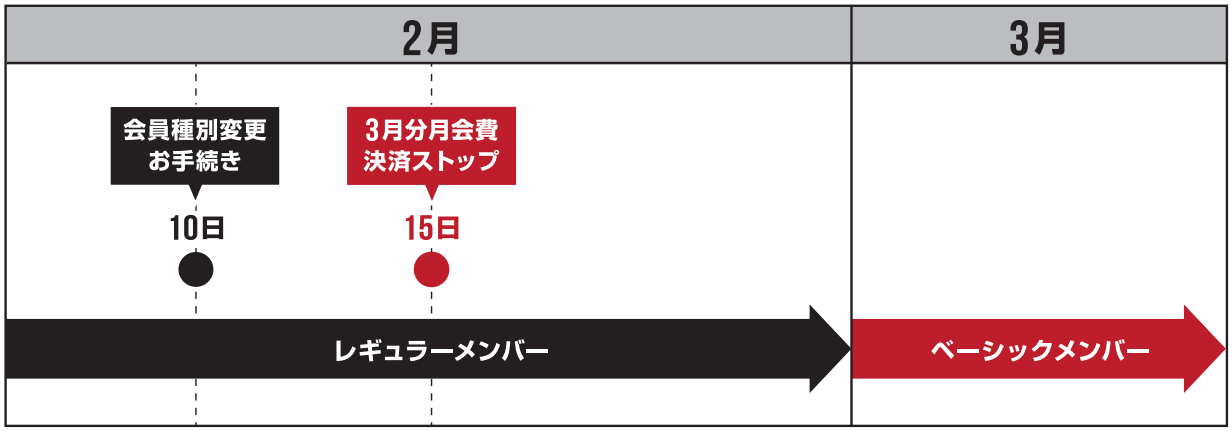
7. 日割り料金表

	月の日数			
決済日	31日	30日	29日	28日
1日	3,500円	3,500円	3,500円	3,500円
2日	3,387円	3,383円	3,379円	3,375円
3日	3,274円	3,266円	3,258円	3,250円
4日	3,161円	3,150円	3,137円	3,125円
5日	3,048円	3,033円	3,017円	3,000円
6日	2,935円	2,916円	2,896円	2,875円
7日	2,822円	2,800円	2,775円	2,750円
8日	2,709円	2,683円	2,655円	2,625円
9日	2,596円	2,566円	2,534円	2,500円
10日	2,483円	2,450円	2,413円	2,375円
11日	2,370円	2,333円	2,293円	2,250円
12日	2,258円	2,216円	2,172円	2,125円
13日	2,145円	2,100円	2,051円	2,000円
14日	2,032円	1,983円	1,931円	1,875円
15日	1,919円	1,866円	1,810円	1,750円
16日	1,806円	1,750円	1,689円	1,625円
17日	1,693円	1,633円	1,568円	1,500円
18日	1,580円	1,516円	1,448円	1,375円
19日	1,467円	1,400円	1,327円	1,250円
20日	1,354円	1,283円	1,206円	1,125円
21日	1,241円	1,166円	1,086円	1,000円
22日	1,129円	1,050円	965円	875円
23日	1,016円	933円	844円	750円
24日	903円	816円	724円	625円
25日	790円	700円	603円	500円
26日	677円	583円	482円	375円
27日	564円	466円	362円	250円
28日	451円	350円	241円	125円
29日	338円	233円	120円	
30日	225円	116円		
31日	112円			

8. メンバー種別変更のお手続きについて

■ レギュラーメンバーからベーシックメンバーに種別変更をされる場合は
決済日の**5日前までに（毎月10日）**カスタマーセンターへご連絡ください
※決済日の5日前まで手続きが行われなかった場合は月会費の引き落としが発生します

【電話番号】050-5445-9863　【受付時間】10:00～19:00（年中無休）



※5/11までにご登録されたお客様は8月からの適応となります。
9月分の解約は8/10までにカスタマーセンターへご連絡をお願いいたします。