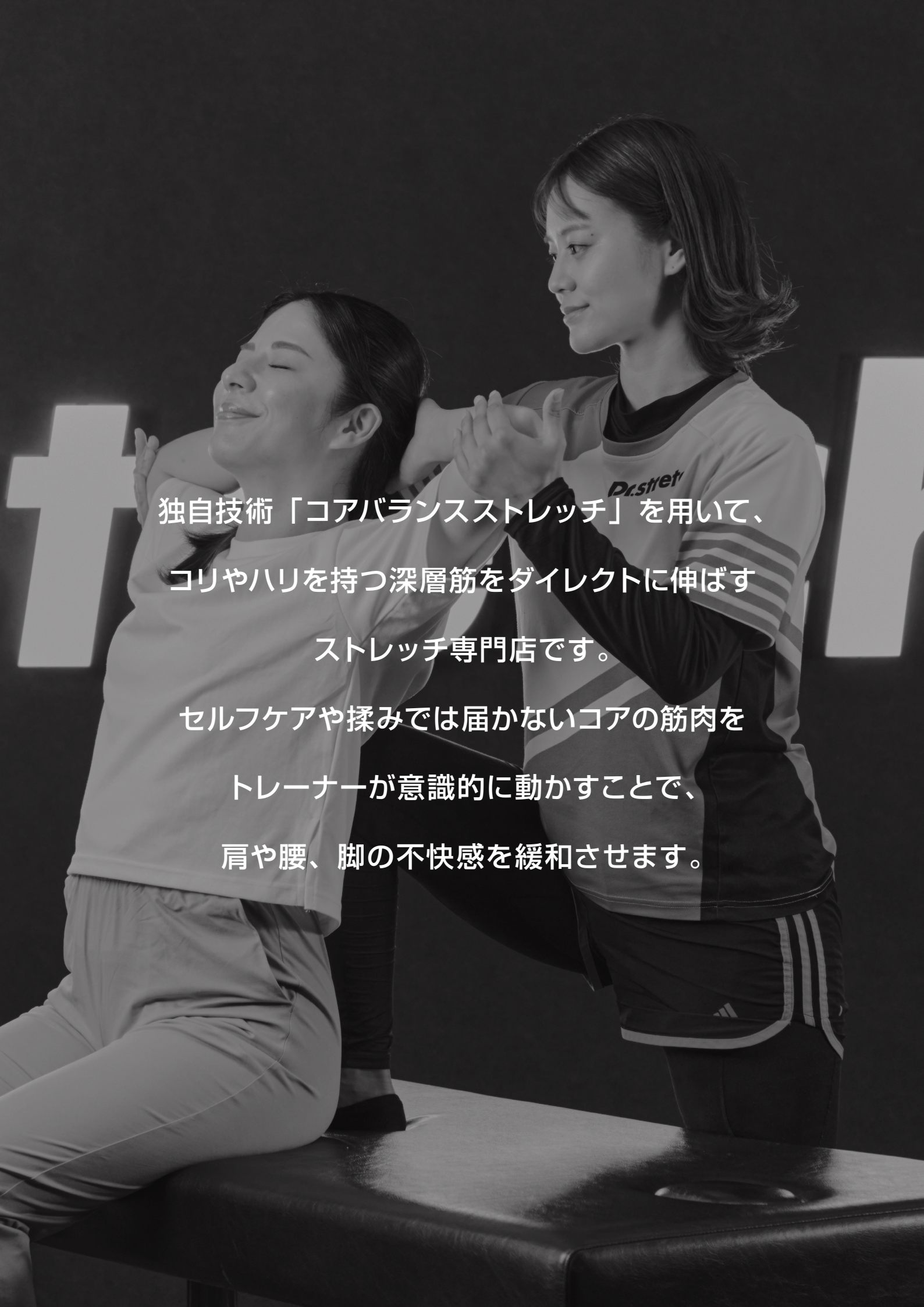


***Dr.stretch***

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

---

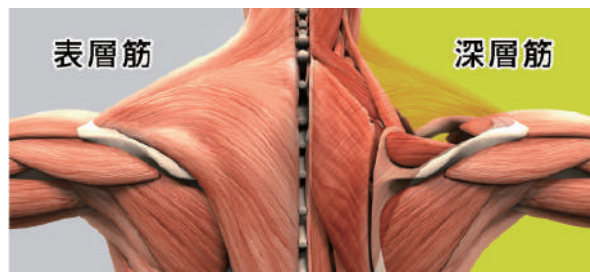
1. コアバランスストレッチとは .....	4
2. マッサージとセルフストレッチの違い .....	5
3. 継続するメリット .....	6
4. メンバー種別について .....	7
5. レギュラーメンバー特別価格 .....	8
6. 月会費のお支払いについて .....	9
7. メンバー種別変更のお手続きについて .....	10

# 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。



## ■ 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。

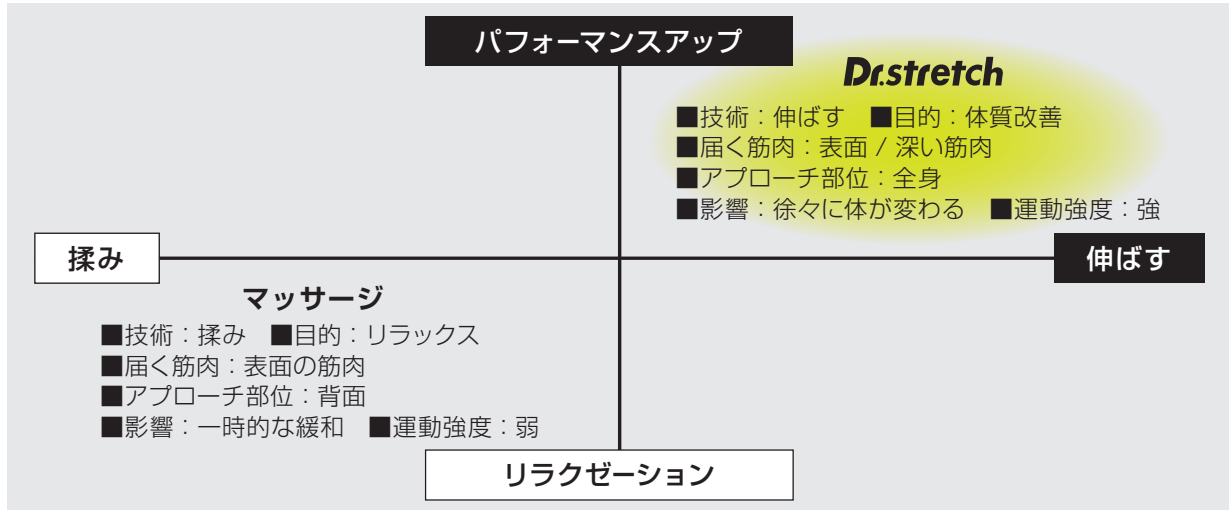
## 山口元紀氏よりメッセージ

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。

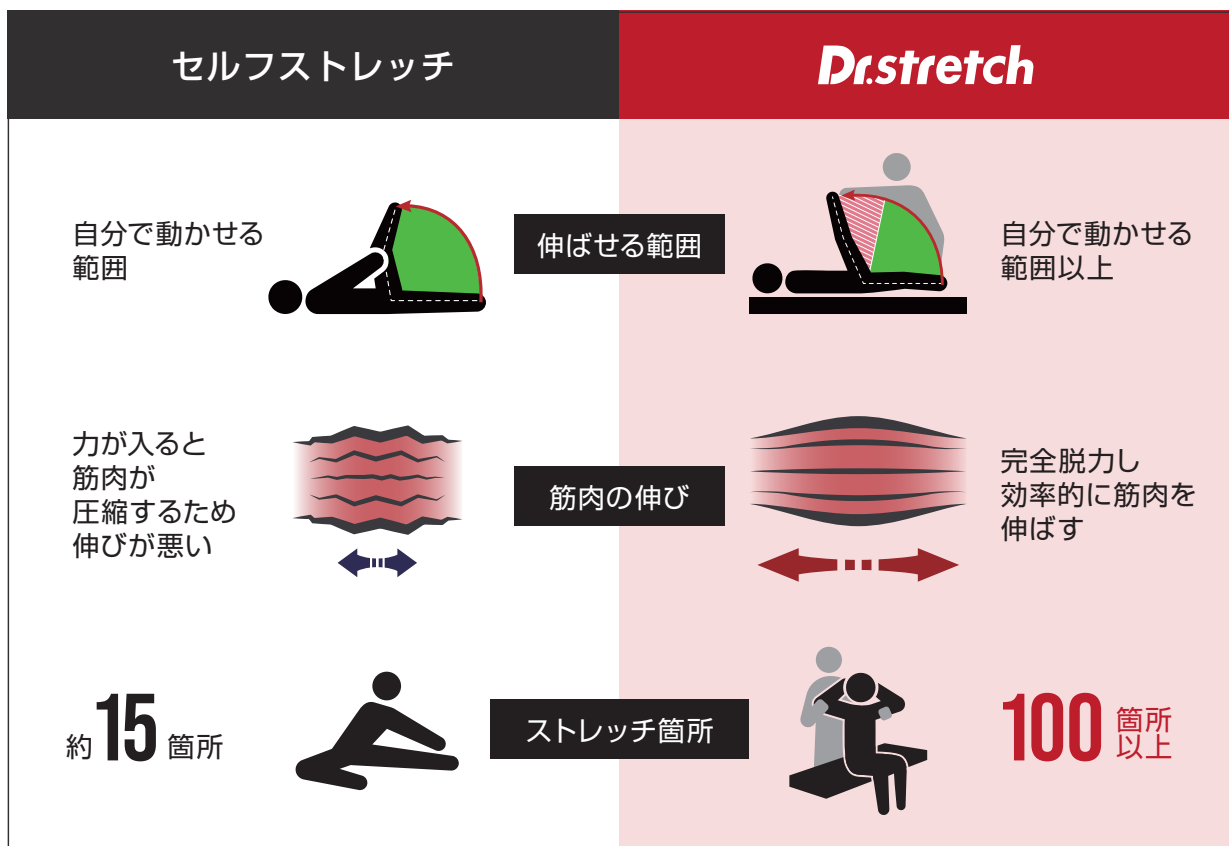
理想の体はストレッチなどの日々の健康習慣からでしか生まれませんので、ストレッチを生活シーンに取り入れて運動習慣を身につけることで本当の健康を手に入れましょう。

# 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



### 3. 継続するメリット

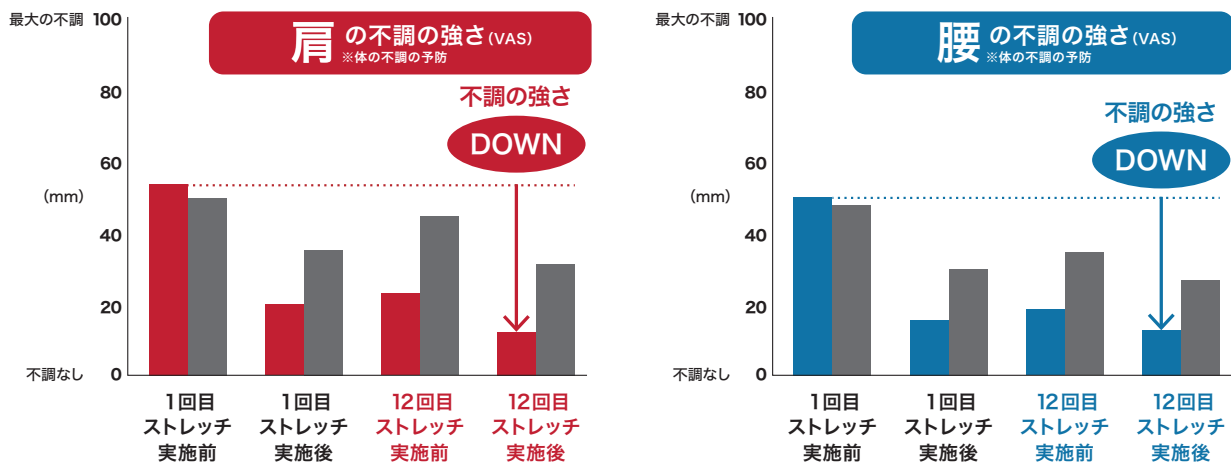
## 腰や首の不調に 長期的な予防をもたらす

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。

<b>① 月会費</b>	+	<b>② ストレッチ料金</b>
<b>3,500<sup>税込</sup>円</b>		<b>レギュラーメンバー特別価格</b>

- ・ 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) <sup>※1</sup>	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

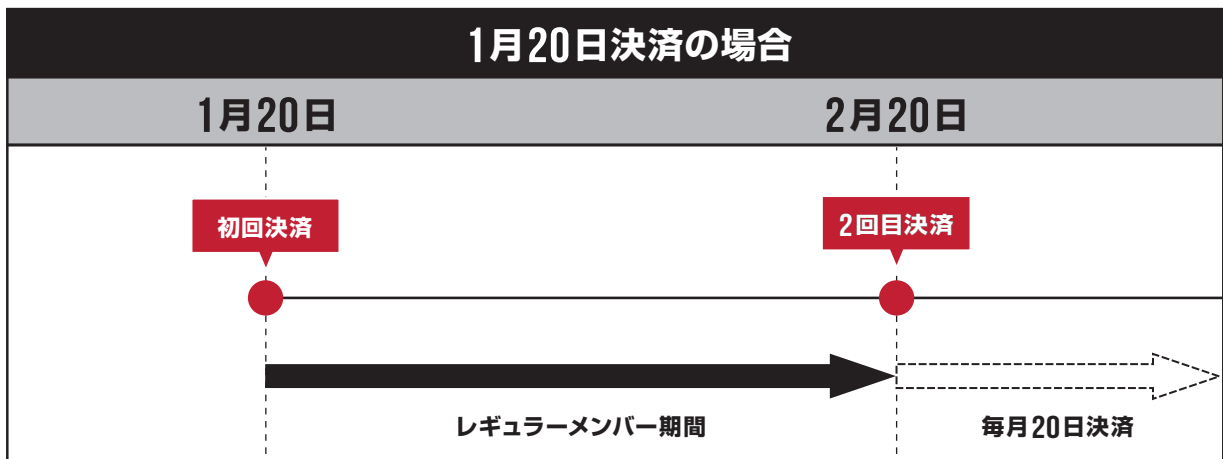
—— オンライン決済

※クレジットカード決済のみ

### 月会費について

月会費にお支払いは1ヶ月ごとに発生します。

※決済日はお客様のスタート日によって異なります。



# 7.メンバー種別変更のお手続きについて

■ メンバー種別変更は決済日の**15日前までに**カスタマーセンターにてお手続きをお願いいたします

※決済日の15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)

