



# 1M プラン



¥ 30,000/月 180分パーソナルレッスン込



=レンタルウェア・シューズ



=セルフ利用



=シューズ預かり



=栄養相談



運動が慣れてきた方向けのプラン

運動+トリートメントを組み合わせでトレーニングしていきましょう。

運動で使った筋肉をオールハンドのストレッチでケアします。

張りのある筋肉を身に付け、関節の痛みや怪我をしにくい身体作りを目指します。栄養相談では、一人一人の生活習慣に合ったお食事を提案します。

※ご都合に合わせて日数・時間の調整は可能



運動処方箋



身体のアライメント測定



測定や行動の癖から、疲労した筋肉はストレッチを行い、弱い筋肉はトレーニングする事で運動が楽な身体を作ります。



身体の歪みや癖・痛みを起こす原因をつきとめアクティブな動きにも対応出来る身体作りを目指します。栄養相談では、正しい栄養の知識を取得。



30分のトレーニング+15分のトリートメントなどの組合せで、使った筋肉のケアを行います。

身体の状態に応じて、時間配分等を調整致します。

