



# プラン



¥18,000/月 120分パーソナルレッスン込



=セルフ利用



運動が初めての方向けの基礎プラン

現在のアライメント(姿勢)から正しい身体の使い方が出来ているか?確認します。関節や決まった部位に負担がかからないように正しい歩き方・立ち方・座り方などの基礎動作が楽に出来る身体作りを目指します。いつもと同じ生活の中で運動量を増やしましょう。

※月60分×2回など、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。



メニュー内容・強度・回数などのその日の体調に合わせたトレーニングを提案いたします。



身体に合わせてパーソナルトレーニングとトリートメントを組合せます。



30分のトレーニングに慣れてきたら、時間・頻度を増やしていきましょう。

