



# 2M プラン



¥ 50,000/月 360分パーソナルレッスン込



=レンタルウェア・シューズ



=シューズ預かり



=足湯



=セルフ利用



=栄養相談



運動習慣を身に付けるプラン

週に2回の運動をマンツーマンでしっかりサポートしていきます。栄養相談でも、日々のお食事の取り方に合わせたサポートを行います。身体に無理のない運動でなければ、運動習慣は身に付きません。個々の身体に合った運動プログラムを提案していきます。

※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。



個々の生活スタイルに合わせて、無理のない運動を行います。お食事の取り方に合わせた無理のない栄養相談で生活習慣を整えます。



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。身体状況に応じて、時間配分等を調整致します。

