



プラン



¥100,000/月 990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



短期集中型プラン

運動と栄養のサポートはもちろん。じっくり、丁寧にお客様の目標に達成に向けてサポートしていきます。

マンツーマン指導が10分約1,000円換算です。

※ご都合に合わせて日数・時間の調整は可能

※使いきれなかったパーソナル時間は、翌月に繰り越せます。別途規定あり



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。



個々の目標に合わせて、最適なプログラムを提案しサポートしていきます。病気・怪我を寄せ付けない身体作りを目指しましょう。



45分のトレーニング+45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。

