

メニュー表

初回カウンセリング

生活習慣や身体の不調に寄り添いながら
目標達成に向けて今後のトレーニング計画を考えていきます。

所要時間：30分 料金：1100円（税込）

ケトルベル全身トレーニング

ケトルベルを用いて、様々なトレーニング種目を
レベルに合わせて選択し指導させていただきます。

所要時間：30分 料金：2750円（税込）

体幹トレーニング

体幹トレーニングでは、姿勢を維持するための筋肉を
鍛えることで、綺麗な姿勢を維持できるようになります。

所要時間：30分 料金：2750円（税込）

ヘルシーな歩き方

実際に歩いていただいた姿勢のクセから
柔軟性や筋力を高めるためのコースをお勧めします。

所要時間：20分 料金：2200円（税込）

ストレッチポール

ストレッチポールを用いることで楽にストレッチすることができ、
緊張した筋肉を緩めていき姿勢を改善していきます。

所要時間：20分 料金：2200円（税込）

静的ストレッチ

全身の柔軟性をチェックし、必要な部位の柔軟性を改善していきます。
また、腹式呼吸を用いることでリラックスすることができます。

所要時間：20分 料金：2200円（税込）

完全予約制（受付時間）

月・火・木・金	14:00～17:00
土	11:30