

SERVICE MENU & PRICE

お好きなコース・組み合わせをお選びいただけます

パーソナルトレーニング

トレーナーと1対1によるトレーニングコースです。
健康維持、けが予防、パフォーマンス向上、運動器
機能回復などお身体の状態に合わせて運動プログ
ラムを立案します。

🕒 20分

〈通常料金〉

¥2,200

〈年間パス〉

¥1,760

🕒 40分

¥4,400

¥3,520

🕒 60分

¥6,600

¥5,280

ボディケア

筋肉の緊張を緩めて、関節可動域や姿勢を整える
スポーツ科学式ボディケアコースです。
自律神経の疲れ、神経痛、関節痛など身体の不調を
改善します。

🕒 20分

〈通常料金〉

¥2,200

〈年間パス〉

¥1,760

🕒 40分

¥4,400

¥3,520

🕒 60分

¥6,600

¥5,280

オプションメニュー オプションコースのみのご利用はできません。

オプション パーソナルストレッチ

〈通常料金〉 〈年間パス〉

🕒 15分

¥1,650

¥1,320

全身の筋肉をストレッチするコース

オプション 筋膜リリース(頭/肩甲骨/骨盤)

〈通常料金〉 〈年間パス〉

🕒 15分

¥1,650

¥1,320

固まった筋膜をはがす姿勢改善コース