

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。

	〈通常料金〉	〈会員料金〉
🕒 20分	¥2,200	¥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。

	〈通常料金〉	〈会員料金〉
🕒 20分	¥2,200	¥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〉

〈会員料金〉

🕒 | 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〉

〈会員料金〉

🕒 | 15分 ¥1,650 ¥1,320

固まった筋膜をはがす姿勢改善コース