あなたの専属トレーナーが最適な運動方法を教えます！



名前：五井　七果（ごい　なのか）



【運動歴】
- ダンス（７年）
- 水泳（８年）

【得意】
- パーソナルストレッチ
- パーソナルトレーニング（筋力アップ）

【資格】
- VRC 駆血トレーナー（シェイプ圧トレーナー）

【料金】
- 30 分￥2,160-　• 60 分￥4,320-（税込）

「パーソナルは出来ないの！？」というお声を多数頂き、満を持してデビュー！！
五井の溢れるパワーを体験して下さい！



パーソナルトレーナー
【担当】：山野井　好晴
【料金】：￥6,480-(税込) 60 分

筋肉を緩め、リンパを流します！！

「暖かい人柄」、「カラダに関する知識」、「鍛え抜かれたボディ」
お体で気になる事があれば是非ご利用下さい。



このような方にお勧めです。
- バランスのとれた筋肉を付けたい方
- カラダを解したい方(新リンパ療法資格保持)
- 効率よくシェイプアップをしたい方

(加圧と振動マシンを使用しトレーニングを行ないます。)

※初回 50%OFF にてご案内します。

毎週火曜日　12：00～15：00
※詳しい時間帯はお電話またはフロントにてご確認下さい。

考え込む癖を辞めてみませんか？



※９月２１日（金）　限定２名様

頭にあるポイントを指先で優しく触れ、深いリラックスと共にあなたを制限している思い込みを解放するシンプルなボディワークです。
※詳しい時間帯はお電話またはフロントにてご確認下さい。

アクセスバーズ
【担当】：三谷剛之インストラクター
【料金】：￥10,000-（税込）60 分

このような方にお勧めです。
- 深いリラックスと睡眠を得たい方
- 普段、思考をよく使っている方
- 慢性的なストレスの解消をしたい方