

姿勢と体質を整える パーソナル体験レッスン

姿勢のバランスが崩れると・・・

体質のバランスが崩れると・・・

● スタイルの悪化

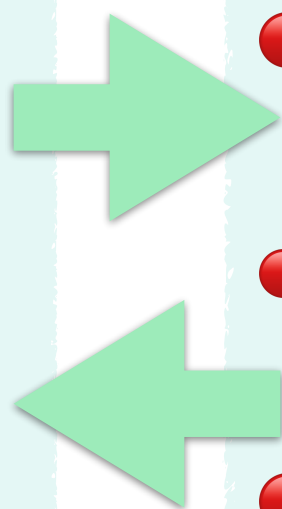
猫背、O、X脚、ぽっこりお腹など

● 身体の負担がかかる

腰痛、膝痛、肩こりなど

● 身体の動きが悪くなる

歩くスピードが遅くなった、しゃがめないなど



● 代謝が落ちる

昔に比べ太りやすくなった、痩せづらいなど

● 血行不良、むくみ、冷え

● 疲労が抜けない、疲れやすい

姿勢と体質を同時に整え

あなたのお悩みを根本から解決していきます



体験レッスンの内容（約50分）

カウンセリング（約10分）

お客様が悩んでいること、
叶えたいご要望をお伺いします

空き状況

体組成計測定 姿勢チェック（約10分）

体組成計測定（タニタ）、
立ち、座り姿勢、歩き方など
動作の姿勢チェックをして
悩みの原因を探していきます

*** 体組成計測定は希望者のみ**

体験レッスン（約30分）

呼吸に合わせてながら
「のばす」「ねじる」「はずむ」
「ゆらす」などのストレッチ、
簡単なエクササイズを行い
姿勢と体質を同時に整えます

	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30
火曜日	×	×	○	○	×	×	×	×	×	×	×	○
水曜日	×	×	×	○	○	×	×	×	×	×	×	×
木曜日	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	×	×

***その他ご希望のお時間がございましたら平林にお声かけください。ただし、ご希望にそえない場合がございますのであらかじめご了承ください**



担当トレーナー：平林 健太（ひらばやし けんた）

● 金額：2、200円（税込み）

● 予約方法：フロントにて予約（2月1日～2月29日まで受付中）

***今回は平林のパーソナル初回の方のみの受付となっております。ご了承ください**