

**グループレッスンスケジュール**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日** | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| **１** | |  |  | | --- | --- | | 9:30 | リフォーマー30分 | | 15:00 | 背中スッキリ肩甲骨 |   ２ | ３   |  |  | | --- | --- | | 9:30 | リフォーマー30分 | | 13:00(60分) | ピラティスマット  深層筋を鍛えよう | | |  |  | | --- | --- | | 11:30 | 骨盤トレ | | 14:00 | コア＆骨盤底筋 |   ４ | ５   |  |  | | --- | --- | | 9:30  (60分) | ピラティスマット  深層筋を鍛えよう | | 10:30 | リフォーマー30分 | | |  |  | | --- | --- | | 9:30  (60分) | ピラティスマット  深層筋を鍛えよう | | 15:00 | 骨盤調整トレ |   ６ | |  |  | | --- | --- | | 9:30  (６０分) | ピラティスマット  深層筋を鍛えよう | | 10:30 | リフォーマー30分 |   ７ |
| **８** | |  |  | | --- | --- | | 9:30 | リフォーマー30分 | | 15:00 | コア＆骨盤底筋 |   ９ | |  |  | | --- | --- | | 9:30 | リフォーマー30分 | | 11:00 | リフォーマー60分 |   １０ | |  |  | | --- | --- | | 11:30 | コア＆骨盤底筋 | | 14:00 | 骨盤調整トレ |   １１ | |  |  | | --- | --- | | 9:30  (60分) | ピラティスマット  深層筋を鍛えよう | | 10:30 | リフォーマー30分 |   １２ | |  |  | | --- | --- | | 15:00 | 背中スッキリ肩甲骨 |   １３ | |  |  | | --- | --- | | 9:30  (６０分) | ピラティスマット  深層筋を鍛えよう |   １４ |
| **１５** | |  |  | | --- | --- | | 9:30 | リフォーマー30分 | | 15:00 | 背中スッキリ肩甲骨 |   １６ | |  |  | | --- | --- | | 9:30 | リフォーマー30分 | | 10:30(60分) | ピラティスマット  深層筋を鍛えよう |   １７ | |  |  | | --- | --- | | 11:30 | 背中すっきり肩甲骨 | | 14:00 | コア＆骨盤底筋 |   １８ | |  |  | | --- | --- | | 9:00  (60分) | ピラティスマット  深層筋を鍛えよう | | 10:00 | リフォーマー60分 |   １９ | |  |  | | --- | --- | | 10:30 | リフォーマー30分 | | ９:30  (60分) | ピラティスマット  深層筋を鍛えよう | | 15:00 | 骨盤調整トレ |   ２０ | ２１ |
| **２２** | |  |  | | --- | --- | | 11:00 | リフォーマー60分 | | 15:00 | 骨盤調整トレ |   ２３ | |  |  | | --- | --- | | 9:30 | リフォーマー30分 | | 11:00(60分) | ピラティスマット  深層筋を鍛えよう |   ２４ | |  |  | | --- | --- | | 11:30 | コア＆骨盤底筋 | | 14:00 | 骨盤調整トレ |   ２５ | |  |  | | --- | --- | | 9:30  (60分) | ピラティスマット  深層筋を鍛えよう | | 10:30 | リフォーマー30分 |   ２６ | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | 9:30 | ピラティスマット60分 | | | | 15:00 | | 背中すっきり肩甲骨 |   ２７ | |  |  | | --- | --- | | 9:30  (６０分) | ピラティスマット  深層筋を鍛えよう | | 10:30 | リフォーマー30分 |   ２８ |
| **２９** | **３０** |  |  |  |  |  |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | ★お友達やご家族と一緒にご希望の時間を選んでのグループレッスンはいかがですか？★ | | 2名 | 3名 | | 身体の基礎作り | コア＆骨盤底筋トレーニング | 1,500円/人 | 1,000円/人 | | 腰痛・膝痛・骨盤の歪み対策 | 骨盤調整トレーニング | 1,500円/人 | 1,000円/人 | | 肩こり・猫背対策 | 背中スッキリ肩甲骨トレーニング | 1,500円/人 | 1,000円/人 |     ←上のカレンダーと予定が合わない場合や  お友達やご家族など2名様以上でのご参加で  お好きな日時が選べます。お気軽にご相談ください。 | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 施術メニュー | 時間 | 料金 | 共通券 | 内容 |
| カイロプラクティック | 50分 | 5,000円 | 4,500円 | 身体の歪みの状態がどこにあるのかを検査し身体に負担を与えず改善します。肩こり・腰痛・膝痛、身体の不調に。 |
| 産後骨盤調整 | 50分 | 5,000円 | 4,500円 | 妊娠出産で靱帯が緩みバランスを崩してしまった骨盤や身体の骨格を整えます。 |
| 整体 | 50分 | 5,000円 | 4,500円 | 凝りや疲れの溜まった身体を経絡を意識しながらマッサージし疲れを癒します。 |
| 30分 | 3,000円 | 3,000円 | 足または肩、首など特に辛い場所を中心に施術します。 |
| アロマトリートメント | 70分 | 7,500円 | 7,000円 | 足裏から頭まで精油を用いオールハンドで施術します。深いリラクゼーションや肩こり足の浮腫や疲れに。 |
| 45分 | 4,500円 | 4,000円 | 足または肩、首など、特に辛い場所を中心に施術します。 |
| Ｓｏｕ顔ハーフ＆ハーフ | 45分 | 5,000円 | 4,500円 | オステオパシー、経絡療法、筋膜リリース美容法。肩、首、頭、顔を施術します。整顔、リフトアップ、シワに効果的。 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| グループレッスン | 定員 | 時間 | 料金 | 共通券 | 内容 |
| コア＆骨盤底筋 | 3名 | 30分 | 1,000円 | 1,000円 | 身体改善には欠かせない基礎的なレッスン。ストレッチポールやひめトレを用い、骨盤底筋群、コアの腹筋群を効率的に強化します。姿勢改善、シェイプアップ、腰痛、四十肩改善など。 |
| 骨盤調整 | 3名 | 30分 | 1,000円 | 1,000円 | 本来の骨盤の動きと位置を取り戻すためのエクササイズです。 |
| 背中すっきり!肩甲骨 | 3名 | 30分 | 1,000円 | 1,000円 | 姿勢の改善には背中の筋肉を動かすことが必須。本来の肩甲骨の動きを取り戻せるようなエクササイズです。 |
| ピラティスマット | 3名 | 60分 | 2,500円 | 2,000円 | 背骨を動かし、深層筋や身体のコアの筋肉を強め、強くしなやかで引き締まった身体に。姿勢改善、腰痛改善にも。 |
| ピラティスリフォーマー | 2名 | 30分 | 2,500円 | 2,000円 | スプリングの負荷を利用し、体幹コアの安定、手足の強化、バランス・コーディネーションを向上。  姿勢改善、腰痛改善予防。Ｏ脚・Ｘ脚など脚のアライメント改善、膝痛の改善と予防に効果大です。 |
| 2名 | 60分 | 4,500円 | 4,000円 |
| マンツーマンレッスン | 定員 | 時間 | 料金 | 共通券 | 内容 |
| パワープレート | １名 | 30分 | 3,000円 | 2,000円 | 重力が通常の２～6倍のプレート上で、３Ｄの振動を利用して、抗重力筋のトレーニングを効率よく鍛えていきます。 |
| ピラティスリフォーマー | 1名 | 30分 | 3,500円 | 3,000円 | スプリングの負荷を利用し、体幹コアの安定、手足の強化、バランス・コーディネーションを向上。  姿勢改善、腰痛改善予防。Ｏ脚・Ｘ脚など脚のアライメント改善、膝痛の改善と予防に効果大です。 |
| 1名 | 60分 | 6,500円 | 6,000円 |
| ピラティスマット | 1名 | 30分 | 3,500円 | 3,000円 | 背骨を動かし、身体をを支えている深層筋や身体のコアの筋肉を強め、強くしなやかで引き締まった身体に。  お身体の状態にあったエクササイズをプログラムし深層筋の強化を中心に身体を改善していきます。 |
| 1名 | 60分 | 6,000円 | 5,500円 |

※グループレッスンは定員になり次第閉め切らせて頂きますのでご了承ください。

9:30ﾘﾌｫｰﾏｰﾃﾞｭｴｯﾄ30分

10:30ﾘﾌｫｰﾏｰﾃﾞｭｴｯﾄ30分

13:00ﾋﾟﾗﾃｨｽﾏｯﾄ60分