

スッキリ爽快! カラダが甦る!

ペアストレッチ

8月1日よりスタート!



柔軟性
向上

腰痛・肩こり
改善

むくみ
解消

美姿勢

リラク
ゼーション

ストレッチ不足でカラダが硬くなっていませんか?
硬くなると、肩こり 腰痛 冷え性 肥満 ケガの
原因になります。
自分一人ではできないペアストレッチで
様々な効果を感じてみてください。



担当：大橋

パーソナルトレーナーとして
10年以上お客様のカラダのお
悩みに寄り添ってきました!
ストレッチを通してより良い
カラダづくりのお役に立てた
らと思います。

是非一度、お試しください!

お電話又は受付にてご予約ください。

初回体験料：1,000円

【ペアストレッチ内容】

- ①ヒヤリング (目的の確認)
- ②現状の姿勢測定
- ③ペアストレッチ

【通常料金】

30分/1回	2,100円(一般)	2,000円(65歳以上/減免)
回数券30分/8回	16,800円(一般)	16,000円(65歳以上/減免)