



# 3M プラン



¥70,000/月 540分パーソナルレッスン込



=レンタルウェア・シューズ



=シューズ預かり



=足湯



=セルフ利用



=栄養相談



運動と栄養のトータルサポートプラン

週に3回の運動と栄養相談でトータル的にサポートしていきます。

運動前の足湯で基礎体温をあげ運動を効率よく行い、栄養相談では、新鮮な食材をふんだんに使ったウェルネスドリンクも提供します。身体に必要な栄養素を取りましょう。

※ご都合に合わせて日数・時間の調整は可能

※使いきれなかったパーソナル時間は、翌月に繰り越せます。別途規定あり



運動処方箋



身体のアライメント測定



測定や行動の癖から、疲労した筋肉はストレッチを行い、弱い筋肉はトレーニングする事で運動が楽な身体を作ります。



個々の生活スタイルに合わせて、無理のない運動習慣と個々に合った実践できる栄養相談を行います。



30分のトレーニング+15分のトリートメントなどの組合せで、使った筋肉のケアを行います。

身体の状態に応じて、時間配分等を調整致します。

