

健康体操で (ウェルネス体操)



こども(1才~幼・小・中高生)の
体操教室・体幹トレ情報
あります!

裏面をチェック▶▶

10年先も元気に歩こう!

グループレッスンは、5名に1名の講師がサポート。痛みがあっても安心してご参加ください!

ひざ痛改善クラス

ひざ裏をしっかり伸ばし、太ももや腹筋の筋力アップ。ひざの向きを真っすぐに整えひざ痛改善を目指します。



四条本校
洛西口校

月・木 11:05~12:00 / 火・金 13:05~14:00
火 19:05~20:00 / 水 18:05~19:00

金 10:10~11:00 ※洛西口校10:10~11:00クラスでは、
ひざ痛・腰痛いずれのお悩みにも
対応するレッスンを実施しております。

腰痛改善クラス

腹筋と背筋、また左右の筋力バランスを整えることで、痛みを抱える腰への負担を軽減させます。



四条本校
洛西口校

火・金 11:05~12:00 / 水・金 18:05~19:00
火 19:05~20:00

金 10:10~11:00

各レッスン詳細こちら▼

肩こり改善や90代も
参加されている
30分クラスも有り!



会員様の声
60代女性 ▶

左ヒザに激痛がはしり、整形外科でヒアルロン酸治療を続けても痛みは改善されませんでした。筋力をつける様にご指導いただきました。みるみる10kg減量に成功。半年後にはいつの間にかヒザ痛は改善されていました。今は週2回の体操をスタッフの皆様、会員の皆様と共に心は楽しく、身体はのびのびと続けています。

2024 / 6 / 28 (金) まで

入会キャンペーン

特典1 無料体験後1週間以内のご入会で

入会金

通常11,000円を
無料で!

0円

別途、登録料がWebで登録の場合は1,100円。
店舗で対面登録の場合は2,200円かかります。

特典2 ご入会后10分間の
パーソナルストレッチプレゼント

ひざ痛・腰痛改善
ストレッチ

通常1,760円を
無料で!

0円

特典3 無料体験時に
プレゼント

姿勢測定

通常3,300円を
無料で!

0円

※特典3は四条本校にて無料体験をされた場合、または洛西口で体験後、1週間以内に四条本校に来られる方が対象となります。



写真と足圧測定で、身体の歪みを
数値と画像で説明します。

安心 返金保証

3ヶ月参加して、効果が
なければ講習料を全額
返金します(規定有)。

四条本校
講習料
洛西口校

55分クラス 月4回 9,500円(月額)

30分クラス 月4回 6,280円(月額)

50分クラス 週1回 8,300円(月額)

30分クラス 週1回 5,640円(月額)

設備費 440円(月額)

設備費 330円(月額)

※講習料は参加回数によって異なります。※上記は全て税込み。

四条本校

特別
レッスン



5/17(金) 14:05~15:00

ひざ痛改善体操

「痛み改善に必要な体操」や「痛みの原因に繋がる日常生活の癖」をわかりやすく解説します。



6/12(水) 13:05~14:00

腰痛改善体操



お申込みは
こちら▼

定員各8名 一般価格2,200円(税込)

無料体験受付中! 体験・特別レッスンなど
お気軽にご相談ください!



0120-58-4401

明日の元氣と幸せを
ファイブM

電話受付時間

月~金 10:00~12:15、13:15~19:45

土 10:00~12:40、13:40~18:00



24時間

Webからお申込み可!

ファイブM 検索

四条本校
洛西口校



四条本校 京都市下京区四条烏丸西入る南側四条 ISビル
洛西口校 京都市西京区川島六ノ坪町10-2