ウェルネス体操四条本校
プライベートレッスン

腹筋や背筋の上下左右の筋力バランスの違い等で、お身体の歪みは生じます。歪みを自分自身で正す事は難しいため、一人ひとりに合わせたメニューをご提供し、サポートいたします。

こんなお悩み・ご希望の方が、ご利用されています

- 猫背など姿勢の歪みを改善したい
- ひざ痛など関節痛を早期改善したい
- 体調の変化に合わせてトレーニングしたい
- グループレッスンに不安がある
- 疲れにくい身体づくりをしたい
- マシントレーニングが身体に合わなかった

まずは、「お試しプライベート30分」をご利用ください

お試し30分 ご利用の流れ ￥2,920(税込)

①カウンセリング5～10分

お悩みを伺い、お身体の状態をチェックします。

▶

②レッスン20～25分

お悩み改善のための、筋トレ・ストレッチを実施。

▶

レッスンがお身体に合えばご入会。ご継続ください！

▼

お客様の声

40代女性

肩こり・頭痛が酷かったです。こどもの習い事中の時間を有効活用したく、プライベートレッスンを受けはじめました。背中などのストレッチをしていただくと、ビックリ！　初回で首が軽くなり、いつもより上を向けるようになりました。

80代女性

娘から紹介されました。股関節を人工にしたのですが、病院でのリハビリが終わったため、足腰強化をしたくてはじめました。歩行に不安がある状態でしたが、うつ伏せやイスに座っての体操を提案いただき、安心して取り組めています。2ヶ月ぐらいで立ち座りが楽になり、歩行スピードがあがった実感があります。

料金表(税込)

入会時	入会金	登録料
	¥11,000	¥2,200

※Webで入会手続きをされた場合は、登録料¥1,100

講習料	会員		一般
レッスン時間	1回払い	10回分まとめ払い(10%割引)	1回払い
30分	¥5,280	¥4,752 (¥47,520)	¥8,840
50分	¥8,800	¥7,920 (¥79,200)	¥14,740

お申込み・お問い合わせは、お電話、申込フォームまたは四条本校4Fフロントに直接ご連絡ください。

☎0120-58-4401

電話受付時間　月～金9:30～20:00(12:15～13:15除く)、土9:30～18:00(12:40～13:40除く)

お試しプライベート申込フォーム