



# ～有料プログラムご紹介～



## ◆高気圧酸素マシーン …… ¥1,080

約30分

1ヵ月使い放題 …… ¥4,320



人間の体にとって、空気中の酸素濃度は30%が適量とされています。しかし、私たちは酸素濃度21%という慢性的な酸素不足の中で生活しています。近年では大気汚染などの影響で、酸素濃度がますます減少しつつあります。現代社会で体を健康に保つには、酸素補給が欠かせません。多くの酸素を補給することで血液がリフレッシュされ、細胞組織が活性化されます。酸素は私たちの体のエネルギー活動に深くかかわっており、酸素補給による効果も多岐に渡ります。その他にも美容やダイエット、ケガの回復を早めてくれたり、疲労回復や日々のコンディショニングにも最適です。

## ◆ペアストレッチ …… ¥864

20分程度

お得な回数券 (6回) …… ¥4,320



研修を受けたトレーナーが左の写真のようにお客様とマンツーマンになり、ストレッチを行います。ペアストレッチの効果は、痛みの緩和、疲労回復、パフォーマンスアップや日々のコンディショニングを整える他にもダイエット、ケガの予防・防止にもつながります。ストレッチが苦手だな～と思う方やもっと身体を柔らかくしたい!等、お客様のご要望にお応えして行っています。

## ◆プライベートコンディショニング …… ¥1,620

30分～40分程度 お得な回数券 (6回) …… ¥8,100



ペアストレッチよりも1ランク上の身体の調整です。お客様の身体の状態に合わせた内容で、全身のストレッチやその他様々な手法で身体を調整し、痛みや歪みの改善を行っていきます。行えるスタッフが限られていますので、スタッフに直接お尋ねください。

## ◆プリムアップ・キュットネス 各¥500



15分間

プリムアップで骨盤を締めて

・ウエスト  
・太もも



10分間

キュットネスでフルフル脂肪を揺らします

プリムアップは開いた骨盤を引き締めてくれるチェアです。そしてキュットネスでさらに引き締めると効果的です。脂肪燃焼や便秘改善・リラククスなどの効果もあります。

## ◆水素水 1ヵ月使い放題 …… ¥1,080

※別途専用の容器をお買い上げいただきます。



水素水とは、水素が高濃度で溶け込んだ水のことです。老化の原因である活性酸素を除去するとも言われており、美と健康に気を使う人たちに大人気です。代謝が上がり、デトックス効果も抜群で、特にトレーニング中の疲労回復速度がアップします。ご自宅に持ち帰ることも可能なので、ご家族やペットなども飲むことができます。