

疲れにくい・太りにくい・サビない体を **自力で** 目指しましょう!

無料体験会 開催!!!

- レッスン開始の15分前にはご来館下さい。
- レンタルウェア、タオルは別途有料となります。
- シューズは不要です。

自力 整体



肩関節ほぐし



肩甲骨ほぐし



脇ほぐし



背中ほぐし

自力整体はゆすってほぐす。

ひっかかりを外していくイメージで自分で自分の体をマッサージしていきます。
強い刺激を与えるのではなく、優しいゆるやかな「イタ気持ちい」を味わいながら進めていきます。
自分の力でマッサージをしていくので初めてでも体が硬くても大丈夫です。

日時：毎週火曜日 AM 9:30~10:30【60分間】

《振替について》5週ある月は、ご都合の良い4回にて受講いただけます。
火曜日をお休みした場合は、他の曜日にて施設の利用が可能です。

月会費:7,350円(月4回)
 入会金:31,500円→**※0円!!**
 ※チラシをご持参、または紹介の方のみの特典となります
 事務手数料:3,150円(初回のみ)

【入会時にご持参いただくもの】
 ・ご本人確認の出来るもの ・お届け印
 ・各種金融機関の支店、口座番号がわかるもの
 ・入会金 ※31,500円 ・事務手数料 3,150円
 ・月会費2ヵ月分

Premium Sports Club NAS Roppongi

営業時間：平日 7:00~23:00
 土日祝 9:00~21:00
 休館日：毎週木曜日