

ボディケアサロン

営業時間

(月) 10:00～18:00

(火) 14:00～22:00

(水) 10:00～18:00

(金) 14:00～22:00

(土) 10:00～18:00

2階 ストレッチエリア奥

サロン直通電話： **080-4562-7774**

お休み：(木)・(日)

祝日：10:00～18:00



Price List

*Personal Training

パーソナルトレーニング

30分	・ ・ ・ ￥3,500-
45分	・ ・ ・ ￥4,500-
60分	・ ・ ・ ￥5,500-

*Pair Training

ペアトレーニング

30分	・ ・ ・ ￥5,500-
45分	・ ・ ・ ￥6,500-

*Body Care

もみほぐし・パーソナルストレッチ

15分	・ ・ ・ ￥1,500-
30分	・ ・ ・ ￥3,000-
45分	・ ・ ・ ￥4,000-
60分	・ ・ ・ ￥5,100-

*Option Menu

* 延長～お好きな箇所～	10分毎	・ ・ ・ ￥1,000-
* 骨盤矯正		・ ・ ・ ￥1,000-

※表示価格は全て消費税別です。

回数券料金表

Personal Training

パーソナルトレーニング

30分回数券	(11回券)	¥38,500-
45分回数券	(11回券)	¥49,500-
60分回数券	(11回券)	¥60,500-

Body Care

もみほぐし・パーソナルストレッチ

15分回数券	(11回券)	¥16,500-
30分回数券	(11回券)	¥33,000-
45分回数券	(11回券)	¥44,000-
60分回数券	(11回券)	¥56,100-

※表示価格は全てお支払総額です。

新登場

ボディケアサロン

ジュニアパーソナル

《MENU》

パーソナルトレーニング

筋力トレーニング・体幹トレーニング・呼吸筋トレーニング・ストレッチ指導等

30分…3,500円 45分…4,500円 60分…5,500円

オプション

延長10分…1,000円

※記載の価格は全て消費税別です

対象年齢…小学生以上



ゴールデンエイジと呼ばれる時期（5歳前後から12歳）では、神経系が著しく発達し、新しい動作も即座に習得できます。1つのスポーツに限定せず、様々な経験をあらゆるスポーツや遊びを通して体験することがその後の運動能力の発達をバランス良く促します。

その後のポスト・ゴールデンエイジと呼ばれる時期（13～20歳）は、神経系はほぼ成人に近いくらい成長しています。一方で筋骨格系の成長率がグンと伸びてきます。筋力トレーニングにもってこいの時期となります。しかし、急激に肉体が成長して体のバランスが今までとは変わってしまうことで、感覚が狂ったり、できてたことが一時的にできなくなったりもします。そこを正しい身体の使い方・正しい筋力トレーニング方法を覚えることでケガを予防しながら、パフォーマンスアップ・骨を丈夫にすることができます。

長時間の不良姿勢（勉強やゲーム、携帯電話操作）により姿勢が崩れると鼻呼吸が困難になり、お口ポカンの口呼吸になります。それが立位姿勢を保持する筋肉の弱化、低酸素血症による学力低下、睡眠障害、いびき、自己免疫疾患、虫歯などに繋がります。体幹トレーニング・呼吸トレーニングにより、下肢～体幹～上肢の連携が良くなることでスポーツ動作の改善や姿勢改善という見た目の変化だけではなく、脳への血流量アップにより学業などの集中力アップ・記憶力アップにもなります。

ボディケアサロン 直通電話：080-4562-7774 スポーツクラブNAS稲沢2階