



OrangeCaT 1番人気！！

7つのアプローチで姿勢と運動機能と痛みの改善を

カラダを覚醒させて健康的にパフォーマンス & スタイルアップ

【Orange CaT パーソナルトレーニング】

【月会費 (60分)】

【都度】

月2回 **15,950円** 60分 **8,800円**

月4回 **30,250円** 30分 **4,400円**

月6回 **44,550円**

OrangeCaTは、 こんな方にオススメ

- ✓ 姿勢を良くしてきれいになりたい
- ✓ 強い疲労感を取り除きたい
- ✓ 身体を柔らかくしたい
- ✓ 肩・腰・膝の違和感が気になる
- ✓ 一人だとなかなか続けられない
- ✓ 無理なくダイエットしたい
- ✓ カラダ年齢を若々しく保ちたい
- ✓ 筋力・体力を向上させたい
- ✓ 運動機能を向上させたい
- ✓ 睡眠の質を向上させたい
- ✓ 冷え・むくみをケアしたい
- ✓ 自己流でトレーニングしている

1



『効かせて引き締める』

マシントレーニング

専門家にマシンを買って効率的にターゲットの引き締め & 筋量アップ

5



『繋げて強くする』

フリーウェイト

より自由度の高い動きで身体の機能を運動させて筋力や瞬発力を強化

2



『ロックを解除する』

抗重力筋・呼吸筋の強化

肩甲骨・股関節・背骨のロックを解除して呼吸機能と抗重力筋の強化

6



『整えて伸ばす』

パートナーストレッチ

関節の捻れを整えながら筋肉の緊張を緩めて関節の可動域を広げる

3



『遊んで刺激する』

バランス力の強化

眠った機能を覚醒させるバランスコーディネーショントレーニング

4



『弾んで強くする』

心肺機能・腱・骨の強化

心肺・腱・骨を強くする「心トレ」「腱トレ」「骨トレ」

ご予約はコチラ



OrangeCaT【溝の口】
公式LINE

※表記価格は全て支払総額となります。

※当日やむを得ない都合により担当トレーナーが予告なく変更になる場合がございます。