

# 加圧トレーニング指導施設 あきま操整体

## 【料金表】

**登録料 (初診料)**

**4000円**



### 操整体

操整体とは体の歪みを整えるソフトな整体です。姿勢を整え、関節や筋肉の動きを改善して痛みを起こしている原因から解消を図ります。  
担当：あきま



### パーソナルトレーニング

パーソナルトレーニングとはマンツーマンで行う運動指導のコースです。筋力向上や柔軟性の向上などお客様の目的に合わせて指導致します。  
担当：あきま、よこた、おの



### 加圧トレーニング

加圧トレーニング専用ベルトを巻き、血流を制限した状態で行うトレーニング方法です。高齢者や体力に自信が無い方でも安心して行えます。  
担当：あきま、よこた、おの



### 高齢者体操教室

高齢者体操教室は2～5人迄の定員制で行う体操教室です。転倒防止や認知機能の向上等を目的に、様々な運動を行います。  
担当：あきま、おの、よこた

■各コース 約60分  
⇒ 6000円

※料金は税込み価格です

各コースとも60分以上の時間に対応しておりますので、ご希望の方はご予約の時に教えてください。

※予約の空き状況によります

■1レッスン参加費  
⇒ 3000円

※料金は税込み価格です

■総合回数券 — 20,000円 (税込み)

※総合回数券は 20,000円で 24,000円分使える回数券です。  
※総合回数券の有効期限は6ヶ月間となっております。