

リラクゼーションパーソナルストレッチ 受付開始！

特別価格期間：4/24(水)～5/30(木)

30分 ¥2,200 60分 ¥4,400

※本価格は、お1人様一回限りとさせていただきます。※本パーソナルストレッチ経験者は受付不可となります。

リラクゼーションパーソナルストレッチ

担当トレーナー

社内ライセンス グレード3

今野 晴夫

Konno Haruo



社内ライセンス グレード2

染野 真琴

Someno Makoto



社内ライセンス グレード1

石橋 可那瑠

Ishibashi Kanaru



社内ライセンス グレード2

進藤 藍子

Shindo Aiko



社内ライセンス グレード2

村井 一穂

Murai Kazuho



※会員外の方は、施設利用料:3,300円(税込)を
パーソナル料金とは別途支払いが必要となります。
※施設利用料は当日入館時にお支払いいただけます。

効果を実感していただきやすい
パーソナルストレッチです！
肩こり・姿勢が気になる方、
レッスン後のケアに
ぜひ一度お試しください！

リラクゼーションストレッチ

「振動×ほぐす×動かす」を取り入れたメガロスオリジナルメソッド

単純に筋肉を伸ばすだけでなく、関節を動かし、高速振動ツールを使い、筋肉や関節の問題に対して多角的にアプローチする新感覚のストレッチです。

軽やかな日々への扉を開こう！

疲労回復コース

心と体の癒しを肩と腰に。自律神経を整え血行促進。

腰

肩

■期待できる効果

ストレス軽減・リラックス効果・
睡眠の質向上・血行促進



自信のある姿勢を手に入れよう！

姿勢改善コース

美姿勢への第一歩。股関節と背骨、肩甲骨を整える。

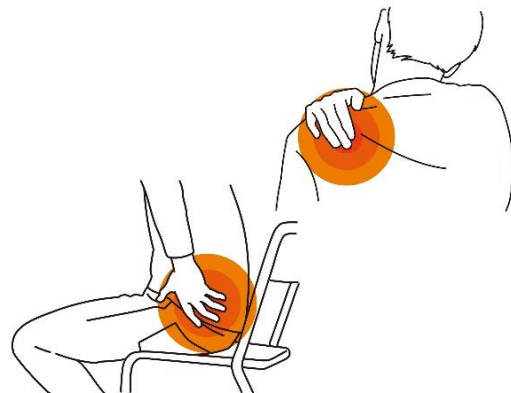
股関節

背骨

肩甲骨

■期待できる効果

姿勢改善・関節可動域拡大・
関節痛予防



ご予約は、フロントもしくはお電話にて

2コース用意しております。