



骨格を正しい位置に矯正し、インナーマッスルを鍛えることにより、骨格のアンバランスや呼吸が浅いことに起因する不定愁訴や体の様々な症状・悩みの改善を目的とします。

個人にあったエクササイズメニューを作成し、ご希望に応じ月に1~4回程度実施してまいります。

自宅ではなかなかできない、一人では出来ない、わからないという方に向けたマンツーマン指導が基本の体操教室です。

一緒に姿勢美人・健康人を目指しましょう。

お体に合った体操指導を実施するために初めての方は三宿整骨院の《歪みの診断》を受けいただくことをお勧めしております。

三宿整骨院の歪み診断・メディカルチェック 要予約・自由診療料金 03-5486-6636 担当渡邊まで

期待される効果

身体バランスの改善ーバランス不良による各部位痛みの改善・予防

歩行&姿勢&スタイルの改善ー足裏の矯正と強化により、正しい歩行が身に付き、猫背などの改善、立ち姿勢位置の改善

からだ全体の調子が整うー正しい呼吸法による代謝の向上・血流改善により、下半身ダイエットや冷え性の改善、むくみの軽減、不眠等の解消

頭部バランスの改善ー頭蓋骨・顎・頸椎矯正により小顔作りや顔の歪みを整えます。またリフトアップ・顔色の改善、アンチエイジング効果

開催日

ご予約制で随時開催 IN~OUT まで 90分 枠 (お着替えを含む)

料金

*クレジットカードでのお支払いはお取り扱いしておりません。

初回 _____

エクササイズ料金 + 矯正用マウスピース(コレクティブプレート) ¥3,900 + 個人メニュー作成料 ¥5,400

三宿整骨院の《歪みの診断》をご希望の方は事前に三宿整骨院 (03-5486-6636 担当渡邊)へ直接ご予約が必要です。

診断は自由診療を含む扱いになります。料金につきましては三宿整骨院へお尋ねください。

エクササイズは回数チケット制になります _____

回数	有効期間	料金	
1回		¥5,400	
2回	1ヶ月間	¥5,130	1回券より 270円お得
3回	2ヶ月間	¥4,860	1回券より 540円お得
4回	3ヶ月間	¥18,260	1回券より 835円お得



回数チケットご購入後、当日キャンセルはレッスン1回分をキャンセル料として申し受けますのでお気を付けください。

レッスンの流れ・・・三宿整骨院での診断をお受けになられる場合・・・

初回までに三宿整骨院にて、お体の状態をチェック。

＜チェック内容・・・頭蓋骨・背骨・骨盤・股関節・足裏の歪み診断、写真診断、サイズ計測、足裏診断、ボディバランス、柔軟性など＞

院長の診断に基づき、レスパスにて各クライアントの目的に合わせた基本エクササイズ及びプラスαのエクササイズプログラムを作成・実施。

歪みの診断とエクササイズレッスン初回は同日に行うことも可能（予約調整を行いますので1週間程度の余裕をもってご相談ください。）

レッスン概要

レッスン所要時間 約 60 分 ……3 階レスパスへお越し下さい……

基本レッスン実施項目—所要時間 約 15 分—

呼吸法、筋肉ストレッチ

オリジナルプログラム—所要時間 約 30 分—

個別 3 関節同時矯正エクササイズ（＝矯正部位＝ 頭蓋骨、背骨、骨盤、股関節、足の裏）

目的別エクササイズの指導、セルフトリートメント指導

レスパスによる個別トリートメント—所要時間 約 15 分—

必要と思われる部分のリラクゼーションケアをさせていただきます（ご自身では出来にくい部分のトリートメント）

所要時間はあくまで目安です。個人メニューの内容により変更がございますのでご了承下さい。

持ち物

Tシャツ、ジャージなどの動きやすい服装、汗拭きタオル、コレクティブプレート（マウスピース）

*バンドはお貸しいたします