

●小林真理(一般トレーニング・パーソナルトレーニング・目的別トレーニング・競技別トレーニング・ヨガ・ピラティス)

曜日	10:00~11:30	10:00~11:00	13:00~14:00	14:00~15:00	15:00~16:00	16:00~17:00	17:00~18:00	18:00~19:00	19:00~20:00	19:00~20:30	20:00~21:00	20:00~21:30	21:00~22:00	20:30~22:00
月	フルクラス		パーソナルクラス	パーソナルクラス		パーソナルクラス	パーソナルクラス	パーソナルクラス	ショートクラス			フルクラス		
火		ウォールピラティス	パーソナルクラス	パーソナルクラス	ショートクラス	パーソナルクラス	パーソナルクラス	キッズクラス		フルクラス				フルクラス
水		パーソナルクラス							パーソナルクラス		パーソナルクラス			
木	フルクラス		パーソナルクラス	パーソナルクラス		パーソナルクラス	パーソナルクラス	パーソナルクラス		フルクラス				フルクラス
金		ショートクラス	パーソナルクラス	パーソナルクラス	ショートクラス	パーソナルクラス	パーソナルクラス	パーソナルクラス	ウォールピラティス			フルクラス		
土	フルクラス		ウォールピラティス	パーソナルクラス	パーソナルクラス	パーソナルクラス	パーソナルクラス	キッズクラス	ウォールピラティス					
日	フルクラス										アロマリラクソスヨガ		ショートクラス	

●今村プロ/憲先生(ボクササイズ・癒しヨガ)

曜日	10:00~11:00	11:00~12:00	17:00~18:00	19:00~20:00	20:00~21:00
月					
火			憲先生癒しヨガ	憲先生癒しヨガ	
水					
木				ボクササイズ	ボクササイズ
金					
土	ボクササイズ	ボクササイズ			
日					

●料金表 ※別途ご入金、事務手数料として初回ご利用時に¥18,000いただいております

コース	時間	料金	内容
パーソナルクラス	60分	¥50,000/10回	結果重視の方/バンパアップ・ダイエット・各種コンテスト出場、目的別マンツーマントレーニング
フルトレーニング	90分	¥1,500	筋トレ・体幹・有酸素運動しっかり鍛えたい方/マシントレーニング60分・セミパーソナルトレーニング30分
ショートトレーニング	60分	¥1,000	体力アップと軽い筋トレをしたい方/フリートレーニング40分・セミパーソナルトレーニング20分
キッズトレーニング	60分	¥1,000	小学1年生から高校3年生/部活動競技別トレーニング・体育授業対応・基礎体力・運動能力向上
ウォールピラティス	50分	¥1,500	姿勢や歪みを整えたい方/壁を使ったピラティス・姿勢改善・歪み調整・ボディメイク・部分痩せ
アロマリラクソスヨガ	50分	¥1,500	疲れをとり体調を整えたい方/月替わりのアロマに癒されながら呼吸を調整し身体を整えます
今村プロボクササイズ	50分	¥1,500	有酸素運動とストレス解消したい方/現役プロボクサーによる本気のボクササイズ
憲先生癒しヨガ	80分(トークセッション込)	¥6,000	心と呼吸と身体を整えたい方/全国でも有名なインストラクターによる月1回の特別レッスン

●エステ/脱毛

曜日	11:30~12:30	13:00~14:00	14:30~15:30	16:00~17:00	17:30~18:30	19:00~20:00	20:30~21:30
月				小林和美	小林和美	小林和美	小林和美
火							
水	小林真理	小林真理	小林真理	小林真理	小林真理		
木							
金		小林和美	小林和美	小林和美	小林和美	小林和美	小林和美
土		小林和美	小林和美	小林和美	小林和美	小林和美	小林和美
日	小林真理	小林真理	小林真理	小林真理	小林真理	小林真理	小林真理

●料金表 ※一般の方もご利用いただけます(男性の方はプラス¥1,000です)

Menu	料金	Menu	料金	Menu	料金
全身脱毛(顔・VIOなし)	¥9,800	白玉肌ホワイトスノーピール	¥7,200	白玉マスク	¥1,800
全身脱毛(顔・VIO込)	¥15,800	マイクロニードルピーリング	¥5,200	デコルテマッサージ	¥1,500
お顔脱毛	¥2,800	ハーブピーリング	¥5,200	ヘッドマッサージ	¥1,500
ワキ脱毛	¥1,800	ハイドロピーリング	¥5,200	光フォト(顔)	¥4,200
ひざ下脱毛	¥3,800	イオンsteamケア	¥800	光フォト(首)	¥1,000
VIO/介護脱毛	¥6,000	メイク落とし・洗顔	¥800	光フォト(バスト)	¥3,000
剃毛お手伝い	¥3,000	HAS/NMNマスク	¥1,100	光フォト(ボディ)	¥6,800
全身脱毛(顔・VIOなし)	6回チケット¥50,000(1回当たり¥8,333)有効期限6ヶ月				
全身脱毛(顔・VIO込)	6回チケット¥80,000(1回当たり¥13,333)有効期限6ヶ月				

●リラク整体/リンパ・オイル・エナジーセラピーマッサージ

曜日	10:00~11:30	11:30~13:00	13:00~14:30	14:30~16:00	20:00~21:30
月					
火					
水		小林真理	小林真理	小林真理	
木					
金					
土					
日		小林真理	小林真理	小林真理	小林真理

●料金表 ※一般の方もご利用いただけます

コース	目安時間	都度払い料金	チケット料金/一回当たりの料金	有効期限
リンパエナジーセラピーマッサージ	80分	¥15,000	●10回/¥140,000 ●20回/¥250,000(¥12,500)	10回/6か月・20回/1年
リンパエナジーセラピーマッサージ(半分)	60分	¥7,500	●10回/ ¥70,000 ●20回/¥110,000(¥5,500)	10回/6か月・20回/1年
リラク整体・エナジーセラピーマッサージ	90分	¥18,000	●10回/¥165,000 ●20回/¥300,000(¥15,000)	10回/6か月・20回/1年
常心先生の歪み矯正整体(一般の方)	80分	¥15,000		
常心先生の歪み矯正整体(プロアスリート)	90分	¥25,000		

■常心先生は毎月スケジュールが変わります。月初のご案内になります。

■エナジーセラピーマッサージはスケジュール以外でもご案内できる場合があります。お電話・LINEでお問い合わせください。