

西村整体院発！

体がだる重い・・・疲れやすい・・・

ハードは運動苦手・・・でも健康になりたい！！そんな方に

ピッタリのコースできました！



当院では、長年パーソナルトレーナーの資格を持つ院長によるエクササイズダイエットを行ってきました。しっかり運動するので結果がやすい一方、体の固い方やハードな運動が苦手な方にはかえって体の痛みが出たり、精神的にプレッシャーになりやすいこともありました。また、体がだるく疲れやすい方で体をかえていきたいけれどいきなり運動は・・・というお声もたくさんいただいております。

そこで、体力に自信のない方でも体を変えていき、健康になれるコースをつくることにいたしました。それがパーソナルストレッチコースです。完全パーソナルですので指導どおりに体をのばしてしていただくだけで驚くほど体がスッキリホカホカ、体力もアップしてきますよ！

当院のストレッチコースの特徴とは！

当院ストレッチコースお最大の特徴は、**整体ストレッチ**であるということです。一般にストレッチというと、とにかく固いところを伸ばそう、伸ばそうとしますがやればやるほど疲れてしまい、逆にストレッチしていないところが痛くなってしまった方も多いのでは？当院では**体のバランス**をチェックし、**ストレッチすべき箇所を的確に判断し指導**します。続けていくと**体がやわらかくなるだけでなく体の姿勢バランスが自然に整い、健康になれる**のです！呼吸も深くなり、夜もよく眠れるようになります。また、完全パーソナルなので、正しいストレッチを行うことができます。

～メニューと料金～

上半身コース ￥2,160

下半身コース ￥2,160

全身コース ￥4,320

メニューの詳細やお問い合わせ・ご予約は

06-6466-5886 西村まで

ホームページ www.n-kireiseitai.jp/