

はなみずきアスリートラボ

鍼灸接骨院

2019年7月1日 OPEN

グループ
レッスン

パーソナル
トレーニング

ピラティス

バルシューレ

AR・VR

サスペンション
トレーニング

In Body

栄養相談

低酸素
トレーニング

ボルダリング

FMS

フォーム
ローラー

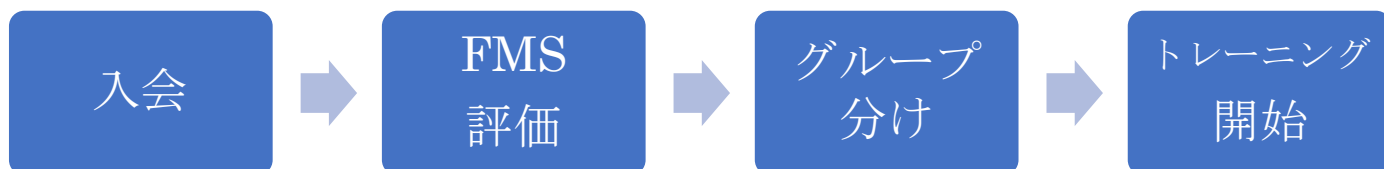
施設案内

アスリートラボの特徴

FMS(Functional Movement Screen)を使った評価に基づく最適なトレーニングをご提供いたします。

※FMS：機能的な運動能力を評価→身体を上手く使えるようにトレーニングを実施します。

単なる筋トレではありません！！



多種多様なトレーニング・運動教室

- ・ バルシューレ…ドイツで開発された発育発達段階の子供を対象とした運動能力向上プログラムです。
- ・ ピラティス…正しい身体の使い方を学び、理想の姿勢を手に入れることができます。
- ・ AR・VR…最新のAR・VRトレーニングが実施できます。(導入機器：Icaros、HADO、AR ボルダリング)
- ・ サスペンショントレーニング…NAVY SEAL(アメリカ海軍特殊部隊)が開発したTRXを使用し、総合的な運動能力の向上ができます。
- ・ 栄養相談…管理栄養士が減量や筋力アップなど子供から大人まで個々に合う適切な食生活を提案します。

料金一覧

グループトレーニングメンバー	ファンダメンタルメンバー	8,000 円/月
	学割メンバー(小4~高校生)	7,000 円/月
	健康増進メンバー	6,000 円/月
	小学校低学年運動スクール	5,000 円/月
	幼児運動スクール	4,000 円/月
パーソナルトレーニングメンバー※1	パーソナルメンバー	10,000 円/回※2
	ビジターメンバー(体験入会)※3	10,000 円
低酸素トレーニングメンバー※1		3,000 円/回
チケットメンバー※4	ピラティス、AR、イカロス、ボルダリング、フォームローラー、サスペンショントレーニング	1,500 円/回
体操教室メンバー		1,000 円/回
栄養相談		1,000 円/10分 (初回=30分・3,000円)

入会金：10,000円(会員の種類により割引があります)

※1…初回は評価料(トレーニング作成料含む)が別途必要です。

※2…システム運営の都合上、別途月額1,000円が必要です。

※3…お客様一人一人に合わせたトレーニングメニューを作成させていただき関係上、初日に50分間の評価、別日に50分間のトレーニング指導(計2回)を行います。

※4…お得なチケットがあります。

詳細はスタッフまでお問い合わせください。