

さらにバリューアップ！

# ☆加圧トレーニング



加圧専門トレーナーにより、腕や脚の付け根を専用ベルトで締め付け圧血し、血流量を最適に制限した状態で行なうトレーニングです。

週に1回、15分～30分のトレーニングで効果が得られるとされています。

効果として、骨折、肉離れなど怪我からの回復力アップ、ダイエット効果、新陳代謝促進による冷え性、肩こり解消等。ぜひ一度お試しください！

尚、加圧トレーニングは受講制限がございます。

担当トレーナーにお問い合わせください。

**クラブ会員以外のお客さまも  
受講できます。**

※クラブ会員以外の方はビジター料金となります。

	時間	会員	ビジター
<b>初回体験</b>	60分	3,150円	5,775円
通常料金	30分	4,200円	6,825円
	45分	6,300円	8,925円
	60分	7,350円	9,975円

●予約制となっております。フロントにお問合せください。お問合せ Tel (03) 5272-5203

●加圧トレーニングの受付の際には、問診票にご記入いただきますが、該当項目がある場合は受講できない場合がございます。予めご了承ください。

●当日キャンセルした場合はキャンセル料金(50%)が発生いたします。  
詳しくはスタッフまでお問合せください。

**いつもと違うフィットネスライフをぜひ！**