

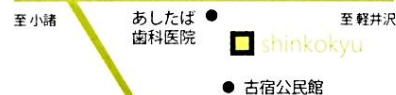


389-0111
 軽井沢町大字長倉 4428-1
 中軽井沢駅より約1.5km
 駐車場8台、更衣室、シャワールーム完備

ご予約
 Pilates 080-8847-1982 (代表)
 Treatment 080-1567-9631
 Mail shinkokyu2013@gmail.com
 http://shinkokyu.me



軽井沢
 リハビリテーション
 ● クリニック



Head Office 
 NPO法人スポーツコミュニティ軽井沢クラブ
 http://karuizawaclub.ne.jp/

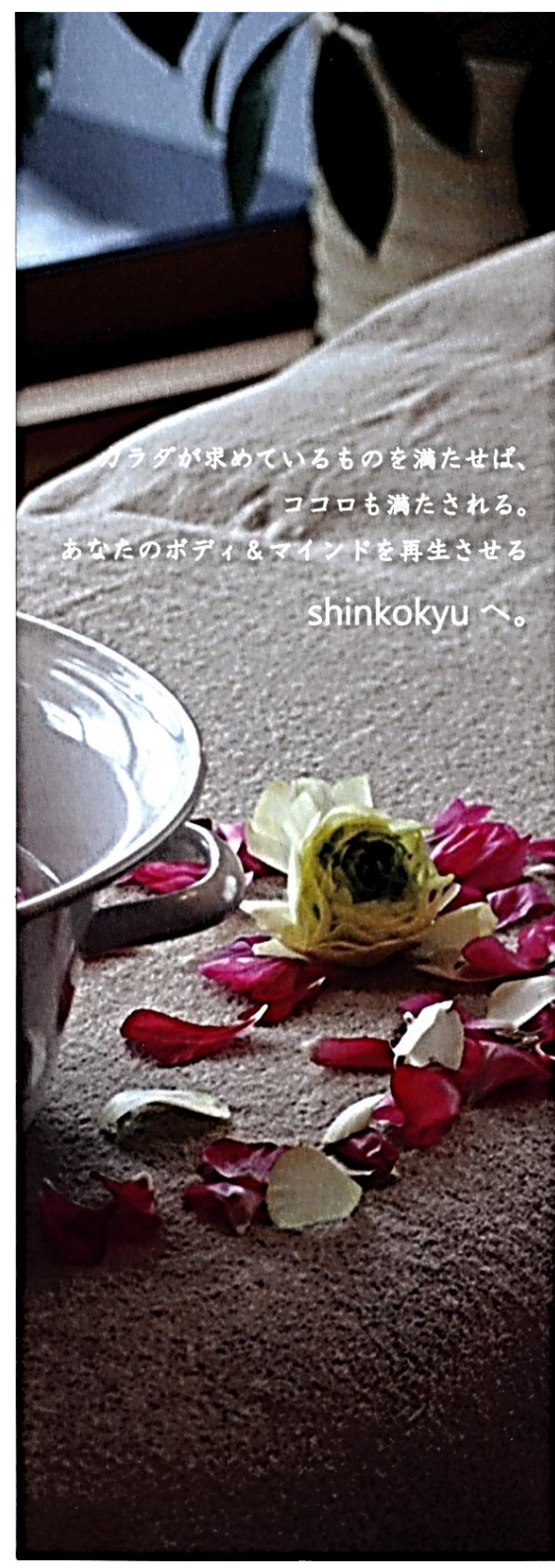


緑ゆたかな軽井沢で
 自然のエネルギーを感じながら深呼吸
 すると

カラダとココロがつながる。

カラダが求めているものを満たせば、
 ココロも満たされる。
 あなたのボディ&マインドを再生させる

shinkokyu へ。



ひとりひとりのココロとカラダに
寄り添ったサービスを提供します。
自分を再生するような
有意義なときをお過ごしください。



Pilates 予約制

心身の内側を意識して行うことで、心と肢体をつなげ、身体の芯からしなやかにします。弱くなりやすい筋肉を強化し、骨盤や背骨のゆがみを改善して、全身の筋バランスを整えます。ゆっくりとした深い呼吸によって自律神経にも働きかけ、リラックスさせる効果もあります。姿勢やボディラインを美しくしたい、肩こりや腰痛を改善したい、スポーツパフォーマンスを向上したい、ケガのリハビリ・予防をしたいといった方は、ぜひ一度お試しください。

- グループレッスン 定員7名 60min
少人数制で身体の状態に合わせてきめ細かく指導します。目的や難易度に応じたコースがございます。
※現在、ピラティスのほかヨガレッスンを開講しています
- プライベートレッスン 60min～
自分の身体に合うレッスンがしたい、身体に怪我や不安な箇所があるという方には、身体への負荷が調整できて効果が得やすい専用マシンを利用したレッスンをおすすめします。

Treatment 予約制

筋肉、リンパ、ツボを的確にとらえるオールハンドによるオイルトリートメントです。お客様のコンディションに合うアロマオイルを使用し、凝固固まった筋肉をほぐして血行を促進し、冷えやむくみの改善、バランスのとれた身体づくりのお手伝いをいたします。完全個室ですので、他のお客様を気にせず落ち着いた空間でトリートメントが受けられます。アロマの香りにつつまれながら、心休まるひとときをお過ごしください。



Set Menu Pilates & Treatment 予約制

ピラティスとトリートメントをセットで行うことで、ボディメンテナンスの効果が高まります。代謝の衰えや体のゆがみが気になる方にとくにオススメです。120分、150分、180分の基本コースがあります。ご希望によりアレンジすることも可能です。詳しくはお問い合わせください。

結婚式を控えたカップルや花嫁のためのプログラムもご用意します。晴れの日を美しいスタイルで迎えましょう。どうぞお気軽にご相談ください。



メニュー & 料金

● 年会費 5,000円 ※ピジター利用も可能です

Pilates 予約制

	【会員】	【ピジター】
● グループレッスン ※ヨガレッスンも同料金です		
・ 月フリーパス	8,000円	—
・ 1回	2,500円	3,000円
・ 4回券(4ヶ月有効)	8,000円	10,000円
・ 8回券(5ヶ月有効)	14,000円	—
・ 12回券(6ヶ月有効)	18,000円	—
・ 子連れママクラス1回	1,500円	1,500円
● プライベートレッスン	【会員】	【ピジター】
・ 月フリーパス利用者1回	5,000円	—
・ 1回	6,500円	7,500円

※体験レッスンは初回のみ1回4,000円

● 出張レッスン
60分 15,000円～ (町内交通費込)

Treatment 予約制

● オイルマッサージ ※以下から選択できます

- ・ フット表面 ・ フット裏面 ・ ヒップ
- ・ お腹 ・ 背中 ・ デコルテ ・ 腕

	【会員】	【ピジター】
・ 30min/1 パーツ	3,500円	3,500円
・ 60min/2～4 パーツ	7,000円	10,000円
・ 90min/3～5 パーツ	10,000円	13,000円
・ 120min/全パーツ	13,000円	16,000円

● オプション 各2,000円 ※以下から選択できます

- ・ フェイスマッサージ ・ フェイスゴマージュ
- ・ フェイスバック ・ ヘッドマッサージ
- ・ ハンドマッサージ ・ ネイルケア
- ・ ネイルカラー(マニキュア) ・ フットマッサージ
- ・ フットケア ・ フットカラー(ペディキュア)

● 出張トリートメント
60分 15,000円～ (町内交通費込)
延長 30分ごと 5,000円

Set Menu Pilates & Treatment 予約制

	【会員】	【ピジター】
・ 120min (P60+T60)	12,000円	15,000円
・ 150min (P60+T90)	15,000円	18,000円
・ 180min (P60+T120)	18,000円	21,000円

※P=ピラティス、T=トリートメント

shinkokyu は 子育てママを応援しています

お子様と一緒にの来店を歓迎します。ご利用時はサロンスタッフがお客様と一緒にお子様を見守ります。どうぞお気軽にご利用ください。