



痛み改善・姿勢改善

目標・ご予算に応じて最適なコースを提案

運動

3 : 1

ケア

パーソナルトレーニング

痛みや姿勢不良の原因には動きや筋肉、身体のバランス不良を見極めるトレーナーの質が大切です。BDPトレーナーは痛みの原因を見つける評価と対策で根本的原因に対して対応することが可能です。



1回
7000円～

パーソナルストレッチ

初回
1650円～

運動だけでは変わらない時には、身体を熟知したトレーナーに身体を委ねて伸ばすこともお勧めです。身体をリセットをしてから動かすことでより運動効果を高める事が出来ます。



セミパーソナル

目的が明確なセミパーソナルでは改善したい内容に合わせてご参加いただけます。目的が明確なため、痛みや改善などの悩みを改善する為に対応したプログラムを行います。



1回
2062円～

はりきゅう・整骨院

痛みに対して、運動で対応出来ないと判断した際には、併設する治療院をご紹介します。トレーナーと治療家が連携を図り症状の改善を目指します。



スポーツクラブ

始めにしっかりと評価したうえでメニューを作成、指導を行う為、改善に対応したメニューを提供できます。定期的な再評価がおすすめです。



デイトム
7700円～

酸素カプセル

体験
1000円～

ケガの早期回復、リフレッシュ、血流改善などに効果があります。



『まかせる』ストレッチで
今までにない爽快感！



首 肩 腰 の不快感

伸ばして

スッキリ！

パーソナルストレッチ！

始めての方は、体験20分から受けられます。

- このような方が受けられています
- ・ 筋肉が緩まり、骨格を整えて姿勢の改善
- ・ むくみ解消によるボディメイクのサポート
- ・ 身体が動く範囲を拡げて怪我や痛みの予防

初回は料金の
半額で受けて
頂けます！

始めての方は体験：1500円（20分）

通常料金：30分（3300円） / 45分（4400円） / 60分（5500円）

■ お問い合わせ・予約

スポーツクラブ&パーソナルトレーニング
ボディデザインプランニング
(沼津ラクーンビル7F)

TEL:055-928-6667



HPQRコード