

加圧コース	時間	会費制月4回	追加1回	回数券(1回)	回数券(5回)
fine-bコンディショニング30	30分	¥15,840	¥3,900	¥4,200	¥20,550
おなか回りも含めた体幹のトレーニングも取り入れ全身のエクササイズを実施します。ダイエット、引き締めなど加圧トレーニングの効果を十分にさせるコースです。<振替：翌月2回> セッション後、有酸素運動マシンのご利用で更に効果UP！ ※回数券期限3ヶ月					
fine-bコンディショニング40	40分	¥19,200	¥4,720	¥5,200	¥25,800
fine-b推奨コース：加圧トレーニングとfine-bで実施しているトレーニングを組み合わせることによりプラスαの効果が期待できます。<振替：翌月2回> ※ピラティスマシンは除く					
トレーニング例1 加圧トレーニング30分+TRXファンクショナルトレーニング トレーニング例2 加圧トレーニング30分+ウエイトトレーニング トレーニング例3 加圧トレーニング30分+パーソナルストレッチ					
fine-bマスターコンディショニング	60分	¥30,030	¥7,440	¥8,040	¥39,900
fine-bの実施しているトレーニング全てと加圧トレーニングを組み合わせることができます。姿勢・機能改善効果 障害予防、解消。バランスのとれた身体づくりを目指します。<振替：翌月2回>					
パーソナルトレーニングコース	時間	会費制月4回	追加1回	回数券(1回)	回数券(5回)
パーソナルトレーニング	30分	¥13,200	¥3,240	¥3,600	¥17,850
	45分	¥19,800	¥4,860	¥5,400	¥26,775
	60分	¥26,400	¥6,480	¥7,200	¥35,700
加圧ベルトは使用しないでお客様のご要望をヒアリングしトレーニングギア(道具)を活用しながら様々な 目的に対応したプログラムを多彩にご提供します。<振替：翌月2回>					
ピラティス(姿勢改善) 45	45分	¥23,760	¥5,850	¥6,300	¥30,825
fine-bで指導するピラティスは、ピラティスマシン(リフォーマー)をメインに使用して、姿勢矯正など、学術的証明のあるピラティスを実施しております。正しい姿勢になることで、腰痛・肩こりの障害や機能改善、スポーツでのパフォーマンスアップが期待できます。当然、体幹(コア)の強化やスタイルアップにも効果絶大です！ <振替：翌月2回>					
Jr.コース(高校生まで)	30分	¥11,880	¥2,940	¥3,240	¥16,050
	45分	¥17,327	¥4,320	¥4,680	¥23,175
お子様の成長、体力に合わせたトレーニングプログラムで、スポーツパフォーマンス、怪我の予防など個々の目指す目標をサポートします。<振替：翌月2回>					

優先予約	¥500	体験コース	¥3,300	お問合せ
月会費+¥500(人数限定) 予約日(前月25日)より早目に(23日)予約を取りたい方おススメです。		カウンセリング10分、体験30分、説明20分		070-3229-5408
		※お一人1回までとさせていただきます。		mail fine-b@sirius.ocn.ne.jp

※予約開始日は、前月25日となります。

※セッション中や出張トレーニング中は電話にできません。

お手数ですがLINE又はメールでお問い合わせください。こちらから折り返しご連絡させていただきます。

