

入会登録料 ¥5,000

※料金は全て税込です。

加圧コース	時間	月4回コース	月6回コース	追加1回
<b>fine-bコンディショニング30</b>	30分	¥15,840	¥23,760	¥3,960
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出せるコースです。＜振替：月4回翌月1回 月6回翌月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！				
<b>fine-bコンディショニング40</b>	40分	¥17,600	¥26,400	¥4,400
fine-b推奨コース：加圧トレーニングと組合せることにより、プラスαの効果が期待できます。4項目の中から選択することができます。＜振替：月4回翌月2回、月6回3回＞				
□加圧トレーニング30分+コンディショニングマッサージ・ストレッチ10分		加圧の効果+疲労回復・柔軟性を高めます		
□加圧トレーニング30分+コアトレーニング10分		加圧の効果+体幹部の引締め強化を目的とします		
□TRXサスペンショントレーニング30分+加圧トレーニング（上肢・下肢どちらか）		体を機能的に動かし強化しバランスよく身体能力を向上させます		
□パーソナルトレーニング30分+加圧トレーニング10分（上肢・下肢どちらか）		リハビリ、機能改善、筋力UPを目的とします		
<b>fine-bマスターコンディショニング</b>	60分	¥30,030	¥44,385	¥7,507
ピラティスやTRXサスペンショントレーニング等、fine-bプログラム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：月4回翌月2回、月6回翌月3回＞				
パーソナルトレーニングコース	時間	月4回コース	月6回コース	追加1回
<b>パーソナルトレーニング</b>	30分	¥13,200	¥19,800	¥3,300
	45分	¥19,800	¥29,700	¥4,950
	60分	¥26,400	¥39,600	¥6,600
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：4回翌月1回 6回翌月2回＞				
<b>ピラティス（姿勢改善）45</b>	45分	¥23,760	¥35,640	¥5,940
fine-bで指導するピラティスは、姿勢矯正の学術的証明のあるピラティスになります。正しい姿勢になることで、腰痛・肩こりの解消や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：4回翌月1回 6回翌月2回＞				
<b>アスリートJr.コース</b>	30分	¥11,880	¥17,820	¥2,970
	45分	¥17,327	¥25,986	¥4,331
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：4回翌月1回 6回翌月2回＞				

## おすすめ月会費に+ オプション！

<b>優先予約</b>	¥500
月会費+¥500（人数限定） 予約日（前月25日）より早目に（23日）予約を取りたい方オススメです	
<b>追加15分</b>	¥1,650
トレーニング時間が足りない方に15分プラス追加します。	

※予約開始日は、前月25日となります。休館日の場合は後日となります。

※セッション中や出張トレーニング中は電話にできることができませんお手数ですが、留守番電話にメッセージを残していただくか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。

## 体験コース

加圧・パーソナル	体験（30分） <small>※お一人1回までとさせていただきます。</small>	¥3,300
ビジター加圧30分		¥5,500
ビジターパーソナル60		¥7,700

## グループ・法人利用回数券コース

年間費¥7,700	有効期間3ヶ月の回数券の購入になります。	
記名式 加圧トレーニング30分回数券	5回	10回
定員3名まで	¥19,800	¥39,490
<b>お問合せ</b>	TEL 047-474-8117	
	mail fine-b@sirius.ocn.ne.jp	