

マイフィットプログラム

一人一人にあった運動プランをご提案。

基礎づくりから体質改善まで 段階的に進め、**根本改善**と**予防**をサポート！

step1

姿勢・ゆがみ徹底分析&改善プランニング（60分×1回）



心身の不調や生活習慣
姿勢・動作の癖を
丁寧にチェック。

目標を共有し、あなたに
合った運動プランを作成！



step2

基礎構築コース（60分×5回）



分析結果を元に、身体の土台づくりとなる
運動を指導。

正しい身体の使い方・呼吸・ホームエクササイズ
までサポート。

運動習慣がない方も無理なく安全に続けられ、
不調改善後は終了も可能。

状況に応じ、次のコースをご提案。



step3

体質改善コース（60分×10回）



基礎づくりを土台に、姿勢や動作の癖、生活習慣を見直しながら体質改善！

必要に応じて専門家（医師・栄養士等／別料金）
とも連携し、健康的な生活習慣の定着をめざして
プログラム終了。

ご希望により終了後の継続セッションも可能。



- ✓ 自然な方法で、心身の不調の改善や予防、健康づくりをしたい方
- ✓ 肩こり・腰・膝の痛みなど、慢性的な不調を改善したい方
- ✓ 猫背や巻き肩、反り腰など姿勢の乱れが気になる方
- ✓ 疲れやすい、眠れない、気分が落ち込みやすい方
- ✓ 運動を勧められたが、何から始めればよいか分からない方
- ✓ 自然治癒力を高め、健やかに過ごしたい方

参加費用

姿勢・歪み徹底分析&改善プランニング

初回	7,700円
----	--------

基礎構築コース（全5回・月2回・約3ヶ月）

ソロ パーソナルセッション	¥47,000	1回目安 ¥9,400/回 × 5回
セミ パーソナルセッション	¥28,600	1回目安 ¥5,720/回 × 5回

体質改善コース（全10回・月2回・5ヶ月）

ソロ パーソナルセッション	前期 ¥44,500 後期 ¥44,500	1回目安 ¥8,900/回 × 10回
セミ パーソナルセッション	前期 ¥27,500 後期 ¥27,500	1回目安 ¥5,500/回 × 10回

ソロ パーソナルセッション：個別指導

セミ パーソナルセッション：1対複数名で個別指導

※一人ひとりの課題に基づいた個別メニューを実施し、
インストラクターが巡回して修正指導を行います。



キャンセル規定

キャンセル・変更は、**クラス前日の16:30まで**に
お電話または公式LINEにてご連絡ください。

期限を過ぎてのキャンセル/無断欠席の場合は
全額をキャンセル料として頂戴いたします。

ご案内

- ◎運動着、タオル、飲み物をお持ちください。
- ◎着替えスペース・更衣室をご利用いただけます。
- ◎天候等により中止になる際は事前にご連絡いたします。
- ◎現金/クレジット/キャッシュレス決済等 ご利用頂けます。

東京療院運動プログラム

東京療院新館 3F受付

03-3280-1861 火～土 9:30-16:30

東京都港区高輪4-9-16 東京療院新館 3F

最新情報は
公式LINEから

