



Studio Natural Balance

# 東京療院 運動プログラム グループプレッスン

ボディ・マインド・スピリットの調和を大切に  
ホリスティックな視点で自然に寄り添った生き方を支え  
誰もが健やかで豊かな毎日を過ごせるようサポートします。

目的/プログラム	機能向上・体幹トレーニング	中国健康体操	ヨーガセラピー	ピラティス
健康寿命延伸	◎	◎	◎	
心身の不調改善		◎	◎	◎
健康維持・増進・病気予防		◎	◎	◎

※ ◎ = 特におすすめ

## スケジュール

### 機能向上・体幹トレーニング

75分 / 毎週(水) 10:30~11:45

### 中国健康体操

75分 / 第2・4(水) 14:30~15:45

40分 / 第2・4(水) 16:20~17:00

### ヨーガセラピー

75分 / 毎週(木) 13:30~14:45

40分 / 第1・3・5(水) 16:20~17:00

### ピラティス

毎週(火) 17:30~18:45

75分 / 第2・4(土) 10:30~11:45



## 参加費用

### グループクラス 75分

初回	¥ 2,500	試しに参加したい方
単発利用	¥ 3,300	不定期に通いたい方
回数券 4回券 ※有効期限2ヶ月	¥ 12,000 ※1回 ¥ 3,000	忙しいけど定期的に通いたい方
回数券 8回券 ※有効期限4ヶ月	¥ 22,400 ※1回 ¥ 2,800	最もお得に続けたい方

### マイグループクラス 75分

単発利用 (1~4名)	¥ 13,200/回	家族・仲間と一緒に参加したい方 ※4名以上の場合は、ご相談ください
----------------	------------	--------------------------------------

### グループクラス 40分

単発利用	¥ 1,600	お気軽に参加したい方
------	---------	------------

## ご予約

完全予約制

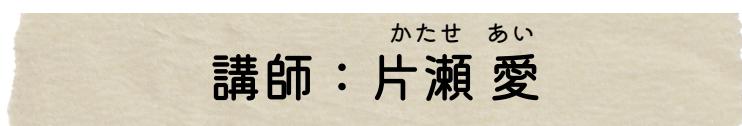
新館3F窓口・お電話・公式LINEから予約可。  
スケジュール提示後～当日まで受付可。

## 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**または**回数券 1回分**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 ご利用頂けます。



### 講師：片瀬 愛

かたせ あい  
健康運動指導士  
ファンクショナルローラーピラティス® マスタートレーナー<sup>®</sup>  
日本ヨーガ療法学会 ヨーガ療法士

20年以上の運動指導経験を持ち  
ピラティスとヨーガ療法を組み合わせ  
姿勢・動作の改善から心身の不調まで  
総合的にサポートします。

### 講師：須山 京子



香港呉式太極拳の師範  
太極拳競技会 上位入賞者



練功十八法や他の中国発祥の養生功を学び  
自然な動きを大切にした太極拳を研究し  
年齢を重ねても無理なく続けられる指導を  
めざしています。

