



Studio Natural Balance

東京療院 運動プログラム グループレッスン

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

75分 / 毎週(火) 17:30~18:45

75分 / 第2・4(土) 10:30~11:45

リラックスした雰囲気です♪
お気軽にご参加ください！



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。



かたせ あい

講師：片瀬 愛



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
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。

すやま きょうこ

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。



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

