

Personal Menu

おすすめメニュー

トータルボディケア

症状に合わせ、一人では伸ばしきれない所をマンツーマンでのストレッチで伸ばしていきます。
疲労回復・姿勢の歪みの改善・バランスの矯正・柔軟性の向上などを目的とします。

ボディメイク

思い描く理想的な身体作りを目指します。
あなただけのトレーニングプログラムを作成し目標達成に向けご指導いたします。

腰痛改善

腰痛改善トレーニングやストレッチを行い、腰痛の根本的改善を目指します。
疲れた時に腰に痛みが出てくる方、身体の歪みが気になる方にもおすすめです。

肩こり改善

肩こり改善トレーニングやストレッチを行い、肩こりの根本的改善を目指します。
デスクワークの多い方、猫背が気になる方にもおすすめです。

姿勢改善

姿勢チェックシートを使い、お客様の姿勢の歪みを確認します。
チェックシートをもとに、ストレッチとトレーニングを行い、歪みを改善していきます。

スイミング

4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)の習得や水慣れ、水中エクササイズ
プールウォーキングなど幅広くご指導いたします。

流水

流水マシンから発生する水流を身体にあてることによりマッサージ・脂肪燃焼・
老化防止・リラクゼーション・血行促進の効果があります。

※その他、各種プログラムレッスンや目的・御要望に応じて様々なメニューをご提供いたします。
お気軽にご相談下さい。

Price

30分	¥3,240	税込
50分	¥4,860	税込
80分	¥6,480	税込

お得な BEAUX PERSONAL チケット(回数券)もございます。

4回/40日 (週1回30分) 通常¥12,960 → ¥10,800 税込

※BEAUX PERSONAL チケットの期限は初回ご利用日から**40日**となります。
40日を過ぎた場合は無効となりますので、ご了承下さい。

CONTENTS

トレーニング/ストレッチなどは、継続的に行うことにより効果が発揮されやすいものです。
そこで、お得なBEAUX PERSONAL セットをご用意しました。
担当者・日時を決めて継続的に運動を行い、目標の達成を目指します。

実施時間	平日	10:00~22:00 (最終受付 21:30)
	土	10:00~21:30 (最終受付 21:00)
	日・祝祭日	9:00~19:00 (最終受付 18:30)

*土・日・祝祭日はプールのみ11:00~の実施とさせていただきます。

お申し込みは前日までにフロントまたはお電話にてお申し込み下さい。(空きがあれば当日でも可)
なお、キャンセルされる場合は前日までにご連絡下さい。



お気軽にご相談、ご予約下さい。

082(511)1010

CLUB
BEAUX