

LOWER BACK RECOVERY COURSE

痛みから解放、LIVE YOUR LIFE

こちらは、2ヶ月間のトレーニング+マッサージを通して、腰痛を解消するための専門リハビリコースです。腰を支えるための筋肉をピンポイントで強化するトレーニングと、腰痛の原因となっている筋肉や関節のダメージを和らげるマッサージを集中的に行います。筋肉や関節の強化と緩和を同時に行うことにより、短期間で腰痛を解消し、かつ再発しない体作りを目指します。コースの特徴として、なぜ腰痛が発生するのかを教育し、自分でも出来るカスタムな予防対策メニューを作成します。痛みが緩和されるにつれ、よりエクササイズが出来る様になり、ボディメイクなどの、他にクライアントが目指す目標に、コースを繋げていきます。期待される効果として：

PAIN FREE LIFE ・ 痛みから開放された生活

FLUID BODY MOTION ・ 体の動きが滑らかになる

IMPROVED POSTURE & AESTHETICS ・ 姿勢と見た目が良くなる

IMPROVED CONFIDENCE & VITALITY ・ バイタリティと自信の向上

LONG-TERM RESULTS ・ 持続的な結果

痛みを解消したい、他の治療を受けても治らない、腰痛を経験し、再発させたくない方へお勧めする、長期のリハビリコースです。

		Standard (週1回)		Intensive (週2回)	
2ヶ月コース	内容*	60分	90分	60分	90分
1ヶ月目	体の基礎をつくる・ 腰痛を軽減する	12万円	18万円	23万円	35万円
2ヶ月目	身体を強化する・ 痛みを解消し、 再発しない体を作る	12万円	18万円	23万円	35万円

*コースの細かい内容は個人の目標や結果が出るペース、その時の体の状態に合わせて変わっていきます。

オプション & プロモーション：

- 1ヶ月目をトライアルとして参加可能です。

- クイーンズイングリッシュプラスの英会話時間の追加可能です。
- コース参加中は、単発の本格的スポーツマッサージが20%割引です。
- コースが正式に始まる前に、体のリセットのためのスポーツマッサージを、お勧めしています。初回はプロモーション価格の、50%割引で体験する事が出来ます。
- *コースは毎月、全額前払いとなっており、返金不可能です。すべての料金は税別です。