

NECK&SHOULDER 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、肩こりを改善するための専門リカバリーコースです。五十肩やテニス肘などの、肩こりに繋がっているケガの解消も含まれています。上半身のバランスを良くす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、コリや痛み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、短期間で肩こりを改善し、かつコリづらい体作りを目指します。コースの特徴として、なぜ肩こり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。体の状態が良くなるにつれ、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 ・ 肩こりと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

肩こりを改善したい、痛みを解消したい、他で色々試しても治らない、肩こりや五十肩を経験し、再発させたくない方へお勧めする、長期のリカバリーコースです。

2ヶ月コース		Standard (週1回)		Intensive (週2回)	
		60分	90分	60分	90分
1ヶ月目	体の基礎をつくる・ 肩こりと痛みを軽減する	12万円	18万円	23万円	35万円
2ヶ月目	身体を強化する・ 肩こりと痛みを解消し、 再発しづらい体を作る	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。