

新設！CONDITIONING PASS (コンディショニングパス)

ヨガ & トレーニングにコンディショニングがセット **初回体験 ¥500/1回**



こんにちは！
柔道整復師の高橋竜二です。
ヨガやトレーニングを通じて日々、健康に関心を寄せる皆様のお力になればと思い、この度、皆様のコンディショニングの一端を担当させていただくことになりました。
お身体のメンテナンスはもちろんのこと、パフォーマンスアップのためのアドバイスなどもさせていただきます！よりフィットネスやヨガを楽しんで頂けるように、お身体の悩み、相談お待ちしております！

通常コース ホットヨガ&フィットネス



ファンクショナルパフォーマンス

自分にとって必要な
効果的なトレーニング指導
(運動指導)

月1回 コンディショニング



ファンクショナルムーブメント

痛みや不調の原因をつきとめ
根本改善を促す方法
(姿勢・動作評価)

パフォーマンスピラミッド Performance Pyramid



非常に多いケースで、せっかくなつけた筋力やパワーを上手く発揮できない場合があります。**ピラミッドのバランスが崩れて、なんだかケガも起こしやすそう**ですね…(実際にケガも起こりやすくなります)とても勿体ないですね。



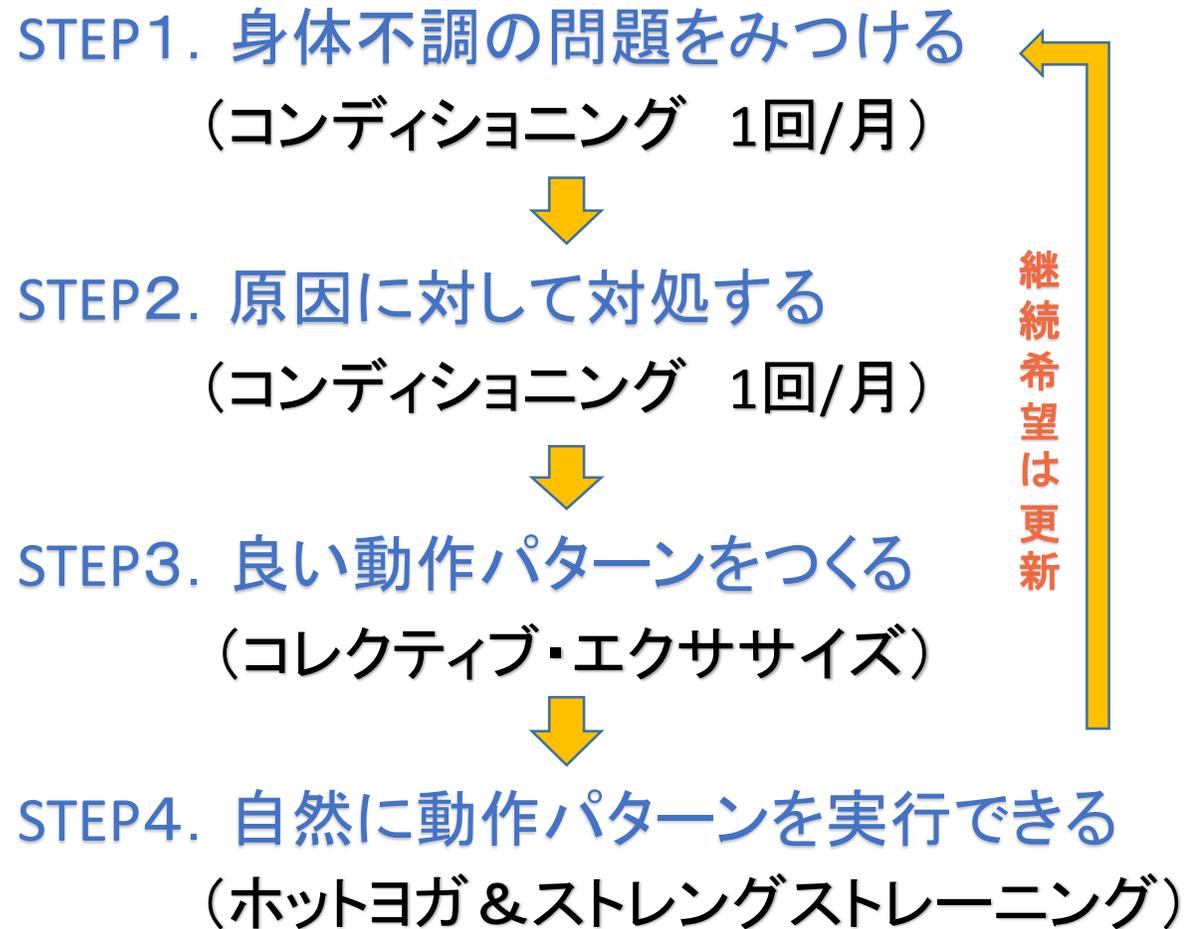
パフォーマンスピラミッド Performance Pyramid



3階のスキル、2階のファンクショナルパフォーマンスを最大化させて、効率よく高めていくためには、1階の土台となる「**ファンクショナルムーブメント**」の能力を高めていく必要があります。

コンディショニングパス申込条件→既存メンバー様(通常料金+2,500円)

コンディショニングパスの流れ



料金表

ホットヨガメンバー	月会費 (税込)
6パス + コンディショニング	¥ 10,456
セミフリーパス + コンディショニング	¥ 16,466
フリーパス + コンディショニング	¥ 19,521
学生(4パス) + コンディショニング	¥ 6,900
フィットネスメンバー	月会費 (税込)
フィットネスパス + コンディショニング	¥ 8,074
学生 + コンディショニング	¥ 6,900

GILL酒田オンラインサロン(無料版)を活用

月1回のコンディショニング後は、携帯アプリ(FANTS)をダウンロードして頂ければ、GILL酒田ボディメンサロン(無料版)を活用して、改善された機能の維持・向上を図る為のコレクティブ・エクササイズと、ヨガポーズ・ストレングストレーニング方法を、いつでも学び振り返ることが出来ます。