



自己矯正健康メソッド教室

あなたのからだに着さと美と健康を

自己矯正療法医学会

あなたは健康な体でいることに関心がありますか？

一念発起、スポーツクラブに入ってみたら、健康どころか痛いところだらけになってしまった…なんてことはありませんか？

体に合わない運動を無理に続けても、疲労を増やし体への負担が大きくなるということをご存知でしょうか？

あなたが健康でいきいきしていることは、あなた自身にとっても、あなたのご家族にとっても大切なことです。

自己矯正健康メソッド教室は、三宿整骨院とサロンドレスパスが共同であなただけの個人プログラムを作成し、現在あるお体の状態の改善と将来も健やかに過ごしていただける体作りをサポートいたします。

リラックスできるお部屋で呼吸の練習から始めます。

そして全身をゆっくりストレッチ。体の緊張をほぐし、柔軟性を高めます。

自己矯正エクササイズを基本に音楽に合わせてエクササイズ。

体のバランスを整えながら深部の筋肉を鍛え、体の軸を感じ、美しくしっかりとした姿勢を作ります。

お客様のニーズに合わせて、ボディトリートメント(no oil)・フットエアマッサージ・真空エアマッサージなどで気になる部分をケア。

プラスαメニューで遠赤外線サウナやアロマトリートメント、EMSなどもお受けいただけます。(別料金・要予約)

あなただけの健康メソッドで、ストレスからの開放と充実感を味わってください。



骨格を正しい位置に矯正し、インナーマッスルを鍛えることにより、骨格のアンバランスや呼吸が浅いことに起因する不定愁訴や体の様々な症状・悩みの改善を目的とします。

三宿整骨院のメディカルチェックを踏まえ、個人にあったエクササイズメニューを作成し、ご希望に応じ、月に1~8回実施してまいります。

自宅ではなかなかできない、一人では出来ない、わからないという方に向けたマンツーマン指導が基本の体操教室です。

一緒に姿勢美人・健康人を目指しましょう。

期待される効果

身体バランスの改善—バランス不良による各部位痛みの改善・予防

歩行&姿勢&スタイルの改善—足裏の矯正と強化により、正しい歩行が身に付き、猫背などの改善、立ち姿勢位置の改善

からだ全体の調子が整う—正しい呼吸法による代謝の向上・血流改善により、下半身ダイエットや冷え性の改善、むくみの軽減、不眠等の解消

頭部バランスの改善—頭蓋骨・顎・頸椎矯正により小顔作りや顔の歪みを整えます。またリフトアップ・顔色の改善、アンチエイジング効果

開催日

ご予約制で随時開催 IN~OUT まで2時間枠 (お着替えを含む)

注意) オプショントリートメントをご希望の方はお時間・料金が別途かかります。

料金

* クレジットカードでのお支払いはお取り扱いしておりません 2013・2 月更新

エクササイズは回数チケット制になります

回数	有効期間	料金
1 回		¥5,250
2 回	2 ヶ月間	¥9,975
3 回	2 ヶ月間	¥14,175
4 回	3 ヶ月間	¥17,850
8 回	4 ヶ月間	¥30,450



ショートトリートメント 30 分 のサービスがございます。

初回必須費用 エクササイズ料金 + ¥12,050 * 三宿整骨院の自由診療が含まれる為、保険証をご持参下さい

< ¥12,050 の内訳 >

入会金・三宿整骨院での診断	¥3,000	< 三宿整骨院通院中もしくは通院歴のある方は免除 >
矯正用マウスピース(コレクティブプレート)	¥3,800	
個人メニューシート作成料	¥5,250	

レッスンの流れ・・・初回

・三宿整骨院にて、お体の状態をチェック。

＜チェック内容・・・頭蓋骨・背骨・骨盤・股関節・足裏の歪み診断、写真診断、サイズ計測、足裏診断、ボディバランス、柔軟性など＞

・院長の診断に基づき、レスパスにて各クライアントの目的に合わせた基本エクササイズ及びプラス α のエクササイズプログラムを作成・実施。

初回ボディチェックとエクササイズレッスン初回は同日に行うことができます（三宿整骨院またはレスパスへご相談下さい）

2回目以降

レッスン所要時間 約90分 ...直接3階レスパスへお越し下さい...

基本レッスン実施項目ー所要時間 約30分ー

呼吸法、筋肉ストレッチ

オリジナルプログラムー所要時間 約40分ー

個別3関節同時矯正エクササイズ(=矯正部位= 頭蓋骨、背骨、骨盤、股関節、足の裏)、

目的別エクササイズの指導、セルフトリートメント指導

レスパスによる個別トリートメントー所要時間 約15分～30分ー

必要と思われる部分のリラクゼーションケアをさせていただきます(ご自身では出来にくい部分のトリートメント)

所要時間はあくまで目安です。個人メニューの内容により変更がございますのでご了承下さい。

持ち物

Tシャツ、ジャージなどの動きやすい服装、汗拭きタオル、コレクティブプレート(マウスピース)

*バンドはお貸しいたします

オプション

レッスン後はリラクスのアロマトリートメント、シェイプアップをサポートする遠赤サウナやEMSをプラスすると効果的。合わせてご利用ください。
(事前予約が必要・レッスンとは別料金になります)

OPTION	MENU	*メニューは一部です
	ボディアロマトリートメント	30分～ ￥4,200～
	フェイシャルトリートメント	60分～ ￥8,400～
	スカルリセット(頭蓋骨自己リセット)	40分 ￥6,800
	遠赤外線ドームサウナ	30分 ￥4,200
	EMS	30分 ￥4,200



ご予約

お電話でのご予約は前日 19:00 まで受付けております。(メールでのご予約は 2 日前まで)

03-5486-4486

ホームページ: s-lespace.com メール: info@s-lespace.com

接客中は電話に出ることが出来ません。
お手数ですが留守番電話にお名前&ご連絡先&ご用件をお残し下さい。

サロンドレスパス Salon de l'espace

〒154-0005 世田谷区三宿 1-26-8 FONTE VILLA3F Tel 03-5486-4486

営業時間 10:00-19:30

木・祭日 定休日