

## パーソナルトレーニング

### アスリートスポーツプログラム

- ・いつまでもスポーツや趣味を楽しみたい
- ・スポーツ技術向上
- ・脳機能回復と向上におけるパフォーマンスアップetc...

### ウェルネス&エイジングプログラム

- ・健康維持
- ・痛みや疲れの解消
- ・基礎的筋肉の向上と美肌維持etc...

### ダイエット&ビューティープログラム

- ・健康的に体重減量
- ・姿勢改善/美脚
- ・全身を筋肉強化+細く引き締めetc...

## PTNストレッチ整体

### アスリートスポーツプログラム

- ・怪我や障害予防
- ・スポーツ技術向上のためのケア
- ・感覚運動神経の伝達能力アツetc...

### 巻き肩姿勢改善プログラム

- ・姿勢解消特化
- ・可動性ストレッチPMS
- ・呼吸器筋肉の緩み出しetc...

### 肩こり・腰痛改善プログラム

- ・ストレッチで可動性アップ
- ・神経調整でスムーズな動き
- ・トリガーケアで痛み緩和etc...

## エステック

### 姿勢改善プログラム

- ◆全身トータルバランス前後左右捻れバランス改善  
メリハリbody女性らしい曲線美
- ◆婦人科系お悩み相談(生理痛、生理不順、妊活等)

### ダイエット&ビューティプログラム

- ◆脂肪分解セルライト予防
- ◆リバウンドしない痩せポイント探し
- ◆お肌引き締めダイエット後のたるみ予防

### ドレスアッププログラム

- ◆大切な日のためにbodyメイキング  
(撮影前、ファッションショー前、コンテスト前や  
ブライダル前ご相談ください)
- ◆二の腕、背中、集中引き締め
- ◆バストアップ、ヒップアップ、リフトアップ

## よもぎ溶岩蒸し

### 温活プログラム

- ・免疫力向上
- ・体調改善
- ・睡眠障害etc...