

健康づくり・パーソナルトレーニング

Personal Training

「もっと元気に働きたいのに、何かいい方法はないか？」

お探しのビジネスリーダーの皆様へ



あなたの個性を大切に

生涯元気で活躍を目指す

【健康づくり・パーソナルトレーニング】をご提案します。

パーソナルトレーニング体験者様から喜びの声を頂戴しています

「パーソナルトレーニングの後は、眠りの質がよくなったように思います。

朝の目覚めが爽やかです。

昼間も何かに追い立てられるような気分がなくなりました。

今、結構忙しいのですが、イライラすることもなく、

ひとつひとつ余裕をもってこなせているように感じます。」

山口県・教育関連サービス業経営者・50代女性

「自分の体の声を聴く時間になったように思います。

自分自身の体の硬さや疲れ、ゆがみや弱点を自覚できました。

心地良いと思える方法をいくつも見い出すことができ、嬉しかったです。

トレーニングで学んだいくつかの方法を毎日実行しています。」

大阪府・セミナー講師・40代女性

「森田さんが、気を遣わずにお話しができる、自分のことを色々と話しても受け止めてくれる人だと思い受講を決めました。

森田さんと話していると、もっとイキイキと楽しく生活できるヒントがあります。

話をきいてもらえること、聞かせてもらうことは楽しく、

瞑想は自分自身の身体に向き合う時間になるし、

頭がスッキリした感じがします。」

京都府・看護職グループリーダー・30代女性

健康づくりに関するお悩み



多忙なビジネスリーダーの皆様からよくお聞きするお悩みは

- 健康の大切さはよくわかっているが、時間に追われつい後回しにしている
- 慢性的なコリや痛みはあるが、特に何もしていない
- ストレスで心身ともにかなり辛いですが、誰にも弱みは見せられない
- 今まで色々と健康法を試してきたが、いまいち効果は実感できなかった
- 激しい運動はかえってストレスになる

健康づくり・パーソナルトレーニングが選ばれる理由

皆様からのお声をもとに、セルフケア京都は
健康づくりパーソナル・トレーニングをご提案します。

- 過去15年間の国内・海外での心身の健康づくり実践と指導で、自身や体験者の効果事例も多数あります。

- クライアント様とのコミュニケーションを大切にし、お一人お一人の個性にあった内容の健康づくり法を丁寧にお伝えします。

- 受講していただいた皆様から「楽になった」「元気になれた」と思っただけの内容を第一にしています。

- 時間がない！という方でも、今日からすぐ実践できる健康づくりをお伝えします。

トレーニングの3つの軸



ベースになるのは中国伝統健康法として 5000 年以上の歴史がある気功です。

気功は深いリラックス効果で免疫機能を向上させ、自然治癒力を上げ、
体質改善に役立ちます。

1. エクササイズ

呼吸に合わせて動く健康維持・向上を目的としたエクササイズをお伝えします。

無理なく全身のコリや緊張をほぐし、体の内外を整え活性化します。

具体例：

寝ころんだ姿勢、オフィス、細切れの時間などでいつでもどこでも簡単にできるストレッチ・気功・呼吸法・歩き方・立ち方・姿勢のトレーニングなど。



2. 瞑想

修行でなく、心身のリラクゼーションを目的とした内容の瞑想をお伝えします。
瞑想は国際的大企業でも 10 年以上前から採用され、ビジネスパフォーマンス向上効果も証明されています。

具体例：

マインドフルネス瞑想、ビジュアライゼーション瞑想、動く瞑想など



3. セルフマッサージ

自分で自分の体に触れることで、自分の状態を知り、自分で整え癒すことが目的のマッサージです。

体のコリや痛みが楽になるのは勿論、アンチエイジング効果も大です。

具体例：

中医学に基づく、全身または各パーツごとの気功セルフマッサージ

パーソナル・トレーニング・メニュー

60分 カウンセリング+体験

トレーニング開始前、クライアント様全員にご受講していただくメニューです。

この初回カウンセリング+体験は非常に重要です。

パーソナルトレーニングは、1対1のマンツーマン指導となります。

あなたの大切な健康に関することです。

私が信頼の出来る人物か、ご自身で十分に判断していただければと思います。

トレーニングについての疑問点もご質問ください。

あなたの現在の心身の状態、お悩み、既往歴などを聞かせていただきます。

あなたの求める結果を導くために必要なプログラムをご提案いたします。

もちろんこの段階でお断りいただいても構いません。

私は本気で心身の健康づくりに取り組みたい方を、精一杯支援させていただきます。

料金：6,000円（税込み）

内訳：全60分・コンサルテーションおよび体験指導料

場所：セルフケア京都出町柳サロン

日時：クライアント様のご希望日時でご相談させていただきます。

12回・6回・4回・1回契約プラン

一時的なストレス緩和でなく、継続的な心身の健康づくりの実現。
そのために、クライアント様ご自身の健康に対する主体性を育む内容です。

このような悩みを抱えるビジネスリーダー様

- 朝スッキリと目覚められず、日中集中できない
- もっと元気に働きたい
- 一生現役で活躍したい
- 自分にあう心身のメンテナンス法を探している
- ストレスと緊張を改善し、仕事もプライベートも謳歌したい

1回でも効果はありますが、4か月以上継続していただくことでさらに効果を実感していただけます。

月一回以上、1回90分のトレーニングです。

お一人お一人内容はちがいます。

次回トレーニングまでは、ご自身で日々トレーニングを実践していただきます。

※各プラン終了後1か月以内に再契約される場合、ご友人ご紹介の場合は、次回通常価格から5%割引となります。詳しくはお問合せください。

健康づくり・パーソナルトレーニング・料金表（2016年）

回数	価格（円）	一回あたりの価格	割引額	有効期限
1回	18,000	-	-	-
4回	64,800	16,200	7,200	4ヶ月
6回	91,800	15,300	16,200	6ヶ月
12回	172,800	14,400	43,200	12ヶ月

料金内訳：

各プラン1回につき90分のトレーニング料・配布資料代。

場所：セルフケア京都出町柳サロン（出張の場合はご相談ください）

日時：クライアント様のご希望日時でご相談させていただきます。

よくいただくご質問

Q：トレーニングの効果はどれくらいで実感できますか？

A：一回のトレーニングでほとんどの方が何らかの効果を体験されます。

日常で違いが実感できるようになる平均は約3～4か月目くらいです。

Q：トレーニング終了後、セルフケアの効果はどれくらいもちますか？

A：スポーツや楽器のトレーニングと同じです。練習を続ければ上達しますが、しなければ衰えたり忘れてしまいます。学ばれたことを途切れることなく、少しずつでも、休みながらでも継続されることが大切です。

※個人差はございますのでご了承ください。

トレーニング申し込みの流れ

① 60分カウンセリング+体験のお問合せ

ホームページ「お問合せ」ページかメールで、ご希望日時をご連絡ください。



② 詳細・日時の決定

折り返しこちらから、詳細とご予約日時をご連絡いたします。



③ ご予約当日

初めてお越しの場合は最寄り駅までお迎えにあがりますので、ご安心ください。

まずは健康づくり【60分カウンセリング+体験】

ご予約お待ちしております



ご予約・お問合せ：セルフケア京都 代表 森田英実

www.morita-emi.com info@morita-emi.com

080-7727-8057