

日々のストレスがゲンと楽になる あなただけのオーダーメイド リラックス&ストレス改善専門・パーソナルトレーニングのご案内

*体験者様からのお声

「仕事に追われ、自分の心身の声が聴こえないままに、疲弊しながら日々を過ごしていました。一度立ち止まって、自分は「どうありたいのか」・「どうしたいのか」、本来の素直な感情を取り戻して自分軸を立て直したいと思い立ち、60分カウンセリング+体験を受けました。短期コースでも続けるだけのモチベーションを、今の自分が維持できるかどうか不安でした。実際のトレーニングでは、私のことを紐解くように代弁し、トレーニングの方向性も解り易くご説明いただきました。ただ受身ではなく「すべては自分次第」という希望をいただきました。」

～京都府 福祉関係事務職 50代女性～

*リラックス&ストレス改善専門・パーソナルトレーニングが選ばれる3つの理由

1. 60分カウンセリング&体験プログラムでお試し、だから安心

まずはご自身でじっくりと内容をご確認いただけます。

2. あなたのニーズに合う内容をご提案、だから効果的

健康に関する情報&方法は無限。その中からあなたに合う方法をプロが厳選してお伝えしますので、時間・労力・お金も無駄がありません。

3. お一人お一人に応じた方法を指導、だから納得

10年以上、海外と日本で指導経験のあるトレーナーが、100%あなたに寄り添い、一対一で丁寧に指導します。



*よくいただくご質問

Q : リラックス&ストレス専門・トレーニングって何をするの？

A : エクササイズ・セルフマッサージ・瞑想法を基本に、クライアント様のニーズに合うプログラムを提案&指導します。東洋伝統的健康法気功とヨガがベースです。

Q : 60分体験レッスンは何をしますか？

A : 前半はクライアント様のストレスに関するお悩みやニーズをお聴きします。後半はニーズにあうプログラムをご提案。実際に時間が許す限り体験していただきます。

*料金表

60分カウンセリング&体験プログラム 6000円 (お一人様一回限り)

⇒ 体験後 ⇒ 1回60分または90分の2種類・全6プログラムからお選びください

回数	価格(円)	一回あたりの価格	割引額	有効期限
1回60分 (短期集中、週1回通える方向け)				
1回	12,000	—	—	—
4回	36,000	9,000	12,000	1ヶ月
12回	102,000	8,500	42,000	3ヶ月
1回90分 (遠方の方、月1回通える方向け)				
1回	18,000	—	—	—
4回	64,800	16,200	7,200	4ヶ月
12回	172,800	14,400	43,200	12ヶ月

まずは【60分カウンセリング+体験プログラム】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

セルフケア京都出町柳サロン

河原町今出川バス停徒歩1分・京阪出町柳駅西徒歩4分 (詳細はご予約時にお伝えします)