

万病の元、ストレスがグ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 60分カウンセリング+体験レッスン】

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 60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&体験レッスンでお試し、だから安心

まずはご自身で実際に体験してご確認ください。

2. ストレス改善専門トレーナーが一对一で指導、だから納得

心身のストレスこそが万病の元。

あなたに合うストレス改善&リラックス法が必ずあります。

クライアント様一人ひとりに合わせて、丁寧に指導いたします。

3. あなたのニーズに合わせて丁寧に指導、だから効果的

クラスとは違い、あなたのためだけのトレーニングです。

10年以上、海外と日本で指導経験のあるトレーナーが

100%あなたに向き合い指導します。



リラックス&ストレス改善専門・パーソナルトレーニング・料金表（2017年）

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いただけます

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

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：心身のストレス改善を目的に、エクササイズ・セルフマッサージ・瞑想法等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。東洋伝統的健康法の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：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。

お一人お一人の目的にあうプログラムを提示し、実際に時間が許す限り体験していただきます。

まずは【リラックス&ストレス改善・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