

リラックス&ストレス改善専門・パーソナルトレーニング

Personal Training

「ストレスでつらい、リラックスできない」
とお悩みの方へ



心身のストレスがぐんと楽になる

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】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

ストレスに関するお悩み



心身のストレスにお悩みの皆様からよくお聞きするのは

- 常に時間に追われ、全くリラックスできない
- 慢性的にストレスを感じているが、良い対処法が見つからない
- ストレスで心身ともにかなり辛い、誰にも弱みは見せられない
- この辛さが何時まで続くのかと思うと憂鬱になり落ち込む
- 激しい運動などはかえってストレスになる

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

リラックスはどうやってするか？ トレーナーが信頼できるか？ 内容は？
まずはご自身で実際に体験してご確認ください。

あなたの求める結果に必要なプログラムをご提案させていただきます。

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

ストレスは万病の元。

心身の健康のために、あなたに合うストレス改善法が必ずあります。

クラスとは違い、あなたのためだけのオーダーメイド・トレーニングです。

クライアント様一人ひとりに寄り添い、わかりやすく指導いたします。

③ あなたのニーズに合わせて丁寧に指導、だから効果的

お伝えするのは一時的なリラクゼーションではありません。

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。

だからあなたに合う「あなたのための」、一生役立つリラックス&ストレ
ス改善法が身に付きます。

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。

気功はストレス改善&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リラックス&ストレス改善、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、日常で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

修行や宗教が目的でなく、心身のリラックス&ストレス改善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リラックス・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

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+体験トレーニングは非常に重要です。

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。

トレーナーが信頼出来る人物か、ご自身で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。

私は本気でストレス改善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・4回・1回契約プラン

一時的でなく、継続的な心身のリラックス&ストレス改善による健康の実現。
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方

- 常にストレスを感じ、リラックスできない。
- 朝スッキリと目覚められず、日中集中できない
- 何時も何かに追い立てられているように感じる
- 毎日イライラしている
- 自分にあうリラックス&ストレス改善法を探している

1回でも効果はありますが、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。

1回60分、または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。

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

料金内訳：

各プラン1回につき60分または90分トレーニング料・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：トレーニング後、リラックス&ストレス改善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。学ばれたことを完全に途切れることなく、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

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

080-7727-8057