

Starting October 2025

フィットネスセラピー

～動いて、癒す。理想の身体へ～

「筋解剖学をもとに筋肉や筋膜の深部からカラダを整える」

筋・骨格系、体のシステムをしっかり見極め、筋解剖学に基づいた施術で深部までアプローチ。

少量のオイルを使って筋肉にアプローチすることで、表面的なほぐしでは届かない深部の筋肉や筋膜まで圧を浸透させ整えます。軽やかさと美しいラインへ導く“確かな変化”をご体感ください。

🕒 こんな方におすすめ

- ✓ 姿勢が気になる
- ✓ 体が重く感じる
- ✓ 呼吸が浅い
- ✓ ダイエットしたい
- ✓ パフォーマンスを上げたい

✍ 施術のポイント

- | | | | |
|---|---|--|---|
| <p>深部筋肉へのアプローチ</p> <p>↓</p> <p>凝りや疲れを根本からケア</p> | <p>姿勢改善でパフォーマンス向上</p> <p>↓</p> <p>スポーツや日常動作がスムーズに</p> | <p>ダイエット効果も◎</p> <p>↓</p> <p>筋肉活性&代謝アップで脂肪燃焼</p> | <p>体が軽く、呼吸が深くなる感覚</p> <p>↓</p> <p>胸が開き、自然と姿勢が整う</p> |
|---|---|--|---|

🕒 施術時間

45分施術

① 10:30～

通常 ~~7,700円~~ (税込)

② 13:00～

初回限定 ~~5,500円~~ (税込)

お支払いは当日フロントにて

※初めてご利用の方お一人様1回限り、

2回目以降のご利用は通常価格となります

📅 予約可能日

10/11(土)、13(月祝)、14(火)、

17(金)、20(月)、21(火)、

23(木)、31(金)

ご予約はフロントまで!

※定員制・先着順となります

2025.10 Schedule

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

【キャンセル料金】当日:100% 前日:50% 2～7日前:25%

👤 講師プロフィール

福田 直美 [NAOMI FUKUDA]

現在、日本初「マッサージセラピー」という世界水準の専門分野を確立した
MTIマッサージセラピー・インスティテュート 資格レベル2取得

▶ 2016年 VISION OF YOGA Hatha Yoga 200 hour Teacher Training program 資格取得

▶ 2016 International Training Massage School タイマッサージ レベル1～4取得



厚生労働大臣認定健康増進施設 厚生労働省指定運動療法施設

TAC 東京アスレティッククラブ 〒164-0001 東京都中野区中野2-14-16

0120-846045

営業時間 月 8:00～23:00 / 火～土 5:00～23:00
日・祝日 6:00～20:00 / 祝日(月) 8:00～20:00
受付時間 月～土 9:30～21:00 / 日・祝日 9:30～17:00

☎ 03-3384-2131

※このチラシの内容は2025年9月30日の情報になります。プログラムの内容は変更になる場合がありますので、詳しくはWEBまたは店舗までお問い合わせください。

※掲載写真はイメージです。実際とは異なる場合があります。

詳細は
こちらからLINE登録は
こちらから