November 2026

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

深部筋肉へのアプローチ
凝りや疲れを根本からケア

姿勢改善でパフォーマンス向上
スポーツや日常動作がスムーズに

ダイエット効果も◎
筋肉活性&代謝アップで脂肪燃焼

体が軽く、呼吸が深くなる感覚
胸が開き、自然と姿勢が整う

料金

お支払いは当日フロントにて!

45分コース	~~7,700円~~（税込）
初回限定	5,500円（税込）

※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

60分コース	8,800円（税込）
90分コース	10,000円（税込）

11月予約可能日

ご予約はフロントまで!【定員制・先着順】
※2日前の21:00までにお願いいたします。

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
⑧ 10:00～11:30	9 ——	10	11 ——	12	⑬ 19:00～20:30	14
15 ——	⑯ 10:30～12:00	17	⑱ 7:00～8:30	19	20 ——	21
㉒ 19:00～20:30	23 ——	24	25 ——	26	27 ——	28
29 ——	30 ——					

※初回の方は事前カウンセリングのお時間を15分ほどいただきます。開始時間15分前にお越しください。
【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 YOGAHatha 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
フリーコール 0120-846045（ハシローオヨゴー）
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（代表） フリーコールが繋がりにくい時は、こちらの番号におかけ直しください。
https://www.tac-naet.info　TAC中野　検索

詳細はこちらから

LINE登録はこちらから



※このチラシの内容は2026年11月4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もありますので、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。