

MCトレーニング

筋肉を直接圧迫して血流を制限することで、筋肉を低酸素状態にし、低負荷、短時間で安全に速筋を鍛えます。

この速筋は日常生活の中ではなかなか鍛えることが出来ない筋肉で、歳を重ねるほど退化しやすい筋肉です。

これを鍛えることで歩行改善、姿勢改善、筋力アップ、ロコモティブシンドロームの予防・改善が目指せます。

初回登録料：3,300円（1年以内に当院を受診したことがある方は0円）

・1コマ 3,520円

（内容）3～4種目 2～3セット RIC：2分×1、1.5分×2 トータル25分
（基礎体力向上、健康維持、ロコモティブシンドローム予防、姿勢改善）

・2コマ 7,040円

（内容）6～10種目 2～3セット RIC：2分×1、1.5分×2 トータル50分
（筋力アップ、パフォーマンス向上、ボディメイク、姿勢改善）

・院長指名 1コマ 1,100円

効果を出すため、当院では回数券の購入をおすすめしております

12回券（12コマ分）	まずは1回／週ぐらいで3か月で試してみたい方 34,320円（2,860円／回） 有効期限：6ヶ月（本人のみ使用可）
50回券（50コマ分）	半年から1年、しっかりとトレーニングをしたい方 126,500円（2,530円／回） 有効期限：2年（家族で使用可）
100回券（100コマ分）	しっかりとした体づくりを目指す方。家族で使用可 220,000円（2,200円／回） 有効期限：4年（家族で使用可）



MCトレーニング 産後骨盤回復コース

産後の衰えた筋力を早期に取り戻すコースです。
産後骨盤矯正と併用するとさらに効果的です。

初回登録料：3,300円（1年以内に当院を受診したことがある方は0円）

- ・1コマ 3,520円 基礎体力を取り戻したい方
（内容）3～4種目 2～3セット RIC：2分×1、1.5分×2 トータル25分
- ・2コマ 7,040円 基礎体力だけでなく、以前よりもしっかりとした体づくりをしたい方。姿勢を改善したい方
（内容）6～10種目 2～3セット RIC：2分×1、1.5分×2 トータル50分

☆当院の産後骨盤矯正を受けたことのある方は下記の価格となります☆

- ・1コマ 3,000円
- ・2コマ 5,500円

更に、限定回数券の購入もできます

- ・産後骨盤回復コース専用回数券 10回券 （2コマ 10回分）
44,000円（4,400円/回）
- ・院長指名 1コマ 1,100円

RIC（血行改善）

腕や脚の血流を一時的に制限することで、血行を著しく改善させます。
血行不良で発症する様々な症状に効果があります。

- ・1回 1,100円
- ・回数券（11回券） 11,000円



表示価格はすべて税込価格です。