



自己矯正健康メソッド教室

あなたのからだに若さと美と健康を

自己矯正療法医学会

あなたは健康な体でいることに興味がありますか？

一念発起、スポーツクラブに入ってみたら、健康どころか痛いところだらけになってしまった…なんてことはありませんか？

体に合わない運動を無理に続けても、疲労を増やし体への負担が大きくなるということをご存知でしょうか？

あなたが健康でいきいきしていることは、あなた自身にとっても、あなたのご家族にとっても大切なことです。

自己矯正健康メソッド教室は、三宿整骨院とサロンドレスパスが共同であなただけの個人プログラムを作成し、現在あるお体の状態の改善と将来も健やかに過ごしていただける体作りをサポートいたします。

アロマの香りを燻らせリラックスしたお部屋で深呼吸から始めます。

そして全身をゆっくりストレッチ。体の緊張をほぐし、柔軟性を高めます。

自己矯正エクササイズを基本に音楽に合わせてエクササイズ。

体のバランスを整えながら深部の筋肉を鍛えます。

必要に応じて、軽いウォーキングレッスンで体の軸を感じ、美しくしっかりとした姿勢を作ります。

お客様のニーズに合わせて、アロママッサージ・フットエアマッサージ・真空エアマッサージなどで気になる部分をセルフケア。

プラスαメニューで遠赤外線サウナやアロマトリートメント、EMSなどもお受けいただけます。(別料金・要予約)

あなただけの健康メソッドで、ストレスからの開放と充実感を味わってください。

コンセプト



骨格を正しい位置に矯正し、インナーマッスルを鍛えることにより、骨格のアンバランスや呼吸が浅いことに起因する不定愁訴や体の様々な症状・悩みの改善を目的とします。

三宿整骨院のメディカルチェックを踏まえ、個人にあったエクササイズメニューを作成し、ご希望に応じ、月に1~4回実施してまいります。

自宅ではなかなかできない、一人では出来ない、わからないという方に向けたマンツーマン指導が基本の体操教室です。

一緒に姿勢美人・健康人を目指しましょう。(ご友人・ご家族の場合は2名まで同時に受付可能、男性は女性同伴者がいる場合可)

期待される効果

身体バランスの改善—バランス不良による各部位痛みの改善・予防が期待できます

歩行&姿勢&スタイルの改善—足裏の矯正と強化により、正しい歩行が身に付き、猫背などの改善、立ち姿勢位置の改善が期待できます

からだ全体の調子が整う—正しい呼吸法による代謝の向上・血流改善により、下半身ダイエットや冷え性の改善、むくみの軽減、

不眠等の解消が期待できます

頭部バランスの改善—頭蓋骨・顎・頸椎矯正により小顔作りや顔の歪みを整えます。またリフトアップ・顔色の改善など、

アンチエイジング効果も期待できます

開催日

ご予約制で随時開催いたします。IN~OUTまで2時間枠 (STEP1~STEP3、お着替えを含む) *STEP内容は次頁をご参照下さい

注意!)レスパスでオプショントリートメントをご希望の方はお時間・料金が別途かかりますので、ご了承下さい。

レッスン内容と所要時間 レッスン所要時間は目安です。個人メニューの内容により若干の誤差が生じますので、ご了承下さい。

STEP 1 ⇨ 約 30 分

音楽に合わせて呼吸法、筋肉ストレッチを行います。

STEP 2 ⇨ 約 40 分

おひとりずつに必要な 3 関節同時矯正エクササイズを含め、音楽に合わせた 3 関節同時矯正エクササイズ、姿勢矯正のためのエクササイズやセルフケア方法を指導します。各種の痛み(頭痛、肩痛、背部痛、腰痛、膝痛、足痛—足裏の悩みを含む—)をご自身で改善、予防していくことを目的とする内容になっています。

STEP 3 ⇨ 約 15 分

必要と思われる部分のリラクゼーションケア(ご自身では出来にくい部分のケアをトリートメントさせていただきます)

STEP 4 ⇨ (所要時間は応相談。別料金。料金設定はサロンメニュー参照)

プラスαケアとして、サロンドレスパスでご提供しているトリートメントをお受けいただけます。

持ち物

Tシャツ、ジャージなどの動きやすい服装、汗拭きタオル、コレクティブプレート(マウスピース)

*バンドはお貸しいたします



方法

呼吸法、自己矯正エクササイズ、筋肉ストレッチ、動脈&リンパマッサージ、ウォーキング、アロママッサージ、エアマッサージャー・メドマー1000、真空マッサージ、骨格矯正マッサージ

オプションメニュー(別料金) アロマトリートメント、フェイシャルトリートメント、スカルリセット、遠赤外線ドームサウナ、EMS 他

呼吸法1—インナーマッスルを使った呼吸

骨格矯正(エクササイズ)、血流改善、代謝向上、ダイエット、正しい姿勢を維持する筋力を作ることを目的とした場合に行います。

呼吸法2—リラックス呼吸

不眠や疲労回復、気分を落ち着かせる目的で実施します。

手・足から意識を集中させ、顔～全身までイメージしながら鼻呼吸をしていきます。

骨格矯正

重力に対し、骨格を正しい位置に矯正することで、不定愁訴や骨格・筋肉に起因する悩みの改善を目的としています。

肩こり、頭痛、腰痛、膝痛、猫背、外反母趾、ダイエット、顔の歪み、小顔になりたい、高血圧、むくみ・冷え症の改善などがターゲットです。

<矯正部位:頭蓋骨、顔面骨、顎、頸椎、鎖骨、肩甲骨、胸椎、腰椎、股関節、膝関節、足裏アーチ>

ストレッチ

インナーマッスルおよび表在筋群の全身ストレッチを行うことで、全身の柔軟性を作り、疲労回復・血流促進を目的とします。

動脈&リンパマッサージ

動脈&リンパマッサージを行うことで、疲労回復・血流促進・むくみ・冷え性の改善を目的とします。

ウォーキング

主にO脚矯正と正しく美しい姿勢を維持することを目的としたウォーキングです。美しい歩き方で全身の筋力強化が図れますので、美容と健康維持にぴったりです。またお子さんでは、各種関節痛の予防、姿勢の悪さ、落ち着きがない、走るのが遅い、ばたばた走るといった状態の改善が期待できます。=必要に応じて実施=

初回必須費用 ￥12,050 +エクササイズ料金 * 三宿整骨院の自由診療が含まれる為、保険証をご持参下さい

料金内訳	
入会金・三宿整骨院での診断・フットルックチェック—矯正用マウスピース(コレクティブプレート)を1個含む—	￥6,800
<但し三宿整骨院通院中もしくは通院歴のある方でフットルックチェック他画像診断が不必要な方は免除>	
個人メニューシート作成料	￥5,250
エクササイズ費用	料金は回数チケットにより異なりますので、下記料金をご参照下さい

エクササイズは回数チケット制になります

- 1 回コース ￥5,250
- 2 回コース ￥9,975 2ヶ月間有効
- 3 回コース ￥14,175 2ヶ月間有効
- 4 回コース ￥17,850 3ヶ月間有効 4 回コースにはショートトリートメント 30 分 1 回券が付きます
- 8 回コース ￥30,450 4ヶ月間有効 8 回コースにはショートトリートメント 30 分 2 回券が付きます



オプションメニューは別料金 —サロンドレスパストリートメント料金に準ずる—

矯正グッズは販売もしております(価格は全て税込みです)

3D コレクティブフォース	￥7,800	コレクティブプレート	￥3,800	矯正ソックス 足裏アーチ美人	￥2,980
抗重力骨格矯正枕	￥14,700				
エクササイズ DVD 【 三関節同時矯正エクササイズ	￥6,300	スカルコントロールエクササイズ	￥5,200	】	

初回実施内容 ……三宿整骨院へお越し下さい……

・三宿整骨院にて、お体の状態を足裏診断機でチェック。(以降継続利用の場合は必要に応じてメディカルチェックを無料でお受けいただけます)

その他、診断と同時にボディチェックを実施します。

＜チェック内容…頭蓋骨・背骨・骨盤・股関節・足裏の歪み診断、写真診断、サイズ計測、足裏診断、ボディバランス、柔軟性など＞

・院長の診断に基づき、レスパスにて各クライアントの目的に合わせた基本エクササイズ及びプラスαのエクササイズプログラムを作成・実施。

2回目以降の実施内容 レッスン所要時間 約90分 ……直接3階レスパスへお越し下さい……

基本レッスン実施項目—所要時間 30分—

呼吸法、筋肉ストレッチ

オリジナルプログラム—所要時間 40分—

個別3関節同時矯正エクササイズ(=矯正部位= 頭蓋骨、背骨、骨盤、股関節、足の裏)、

目的別エクササイズの指導、セルフトリートメント指導

レスパスによる個別トリートメント—所要時間 15分～30分—

必要と思われる部分のリラクゼーションケアをさせていただきます(ご自身では出来にくい部分のトリートメント)

オプション

アロマトリートメント、遠赤サウナ等レスパス提供のトリートメントは、ご希望によりレッスン終了後にそのままお受けいただけます。
(事前予約が必要です。別料金)

OPTION MENU

*メニューは一部です

ボディアロマトリートメント	30分～	¥4,200～
フェイシャルトリートメント	60分～	¥8,400～
スカルリセット(頭蓋骨自己リセット)	40分	¥6,800
遠赤外線ドームサウナ	30分	¥4,200
EMS	30分	¥4,200



ご予約

お電話でのご予約は前日 19:00 まで受付けております。(メールでのご予約は 2 日前まで)

03-5486-4486

ホームページ: s-lespace.com メール: info@s-lespace.com

トリートメント中・レッスン中は電話に出ることが出来ません。
お手数ですが留守番電話にお名前&ご連絡先&ご用件をお残し下さい。
こちらからご連絡させていただきます。

サロンドレスパス **Salon de l' espace**

〒154-0005

世田谷区三宿 1-26-8 FONTE VILLA3F

Tel 03-5486-4486

営業時間 10:00-19:30

木・祭日 定休日