

理想のボディメイクینگ特集

for the Promotion of health
バーチャル

但馬初！VRフィットネス。トレーニング・治療・エステの連携で健康増進を図る。

鍼灸院・エステサロン・ジムが併設されているので、スキルアップを目指す方はメンテナンスしつつベースアップを行ったり、急激な減量でタルミが出やすい方はエステの視点から改善を提案することもできます。美容ダイエットが目的の方やアスリートを目指す方、体調不良の根本的な改善など様々な目的で通われています。バーチャル

押しポイント！

(VR)フィットネスは、映像を見ながら同じ動きを真似るだけなので、ジム初体験の方にも分りやすく、コンテンツも人気のボディパンプ・CX-WORX (体幹トレーニング)・ボディコンパクトなど、5種類のコース×40プログラムが用意され適時更新されているので、同じ時間にしかなえなくても飽きないように考えられています。VR会員はVRフィットネス通い放題なのも、楽しく続けるポイントです！

“身体の基礎を作るVRフィットネス、

リズムと映像に合わせるVRフィットネスは、簡単ではあるが終わってみるとかなりの運動量。リズムに合わせてうちに身体のいろんな部位が鍛えられています。適度な運動を通して、会話が広がるのも、続けられるポイントです。

運動のあとに プロテインドリンク 1杯/¥100！
オススメ！

利用者の声！

元々ヘルニアがあり、走ることも難しい状態でした。治療のために来院していましたが、治療と治療のためのトレーニングをしていると痛みが出にくくなっていきました。VRを続け、体幹と心肺機能が強くなり、今は趣味のマラソンも上位ランカー入りができるようになりました。

院長・トレーナー／佐々木 崇

長年、スポーツに関わり続け、現場での研鑽を積み、身体の使い方や運動器疾患に精通。痛みに対するアプローチから問題点を見つけ、痛みのでない身体作りをトータルプロデュースします。

VRフィットネス(コンパクト)



パーソナル



1月・2月キャンペーン実施！

体験トレーニング 3,000円をご利用の方、1ヶ月以内にご入会で。

3,000円
キャッシュバック！

料金 個別表記

- 入会金: 10,000円
- 【会員】VR+パーソナル: 9,000円/月 パーソナル: 6,000円/月 (会員様単発パーソナル: 6,000円/50分)
- 【コース】2ヵ月集中本気コース: 128,000円/2ヵ月 (VR受け放題+食事アドバイス付き)
- キッズコース: 3,500円~/学年により内容・料金が変わります。
- ゆるゆる筋トレコース: 6,000円/月2回
- 【体験】バーチャルトレーニング: 初回無料
- 【パーソナルトレーニング】20分カウンセリング+30分体験トレーニング: 3,000円 ... etc

VR受け放題！

エクスクラメーションズ
TRAINING GYM **EXCLAMATIONS**
☎ 080-4970-2990 (休) 日曜日
住 兵庫県養父市八鹿町下網場471-2 (ささき鍼灸整骨院内)
時 9:00~21:00 (水曜は15:00まで)

日光診療所
八鹿病院
養父警察
GS
一村岡 和田山

詳細は公式サイトをご覧ください！

トレーナー 田中 哲平

学生野球の指導などを通じ、身体に関する学びを続けてきました。身体作りの大切さをお伝えし、裏切らない身体を一緒に作りましょう。

- パーソナル
- グループ
- 女性専用
- 機械有り
- フィットネス
- 筋力UP
- スポーツリハビリ

