

# 頭と身体の運動スタジオ

『今が一番動ける自分』をこれから先もずっと。



延べ14万人のリハビリ現場から生まれた、40歳からの脳体（のうたい）同期トレーニング

## 総合運動 C

40代以降  
おすすめ

脳体パフォーマンス向上

「まだ早い」ではなく「今だから」  
効果がある。一生現役でいたい！  
アップデートプログラム



## 脳活・軽体操 C

70代以降  
おすすめ

健やか・みちガエル

延べ14万人を診てきたからこそ  
お客様に最適なサポート！  
笑いながら「一生歩ける身体」



## 腰痛予防実践P C

コース併用  
おすすめ

作業療法士による、  
根本コンディショニング

関節や筋肉の状態を整え、運動効果  
がもっとも出やすい「動ける身体」



公式LINE または お電話でお問い合わせください

※レッスン中などは電話に出れない場合がございます



〒590-0925 堺市堺区綾之町東1-2-33

☎ 072-269-4373

◆◆◆営業時間・コース時間割◆◆◆  
 (月・金) 午前 8:50~午後 5:00  
 (火・水・木) 午前 8:50~午後12:00  
 夜間 8:00~夜間10:00  
 (土) 午後12:50~午後 5:00  
 (日) 午前 8:50~午後12:00

★総合・脳活コース：45分間  
 ★コース時間割・予約優先  
 ★当日受付/飛び込み参加OK  
 ★選べるコースと時間帯(要相談・要予約)  
 ★腰痛予防実践パーソナルは前日までの完全予約制

休業日 毎月：29日・30日・31日 別途臨時休業になる場合あり

※時間割外・営業時間外レッスン可能(前日までの要相談・要予約)

午前

日時表	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:00~	脳活体操	総合運動	脳活体操	総合運動	脳活体操	総合運動	🙄
10:00~	腰痛予防	腰痛予防	腰痛予防	腰痛予防	腰痛予防	腰痛予防	🙄
11:00~	総合運動	総合運動	脳活体操	総合運動	脳活体操	総合運動	🙄

午後

1:00~	🙄	脳活体操	🙄	🙄	🙄	脳活体操	総合運動
2:00~	🙄	腰痛予防	🙄	🙄	🙄	腰痛予防	腰痛予防
3:00~	🙄	脳活体操	🙄	🙄	🙄	脳活体操	脳活体操
4:00~	🙄	腰痛予防	🙄	🙄	🙄	腰痛予防	腰痛予防

夜間

8:00~	🙄	🙄	総合運動	腰痛予防	総合運動	🙄	🙄
9:00~	🙄	🙄	腰痛予防	腰痛予防	腰痛予防	🙄	🙄

出張サービス・オンラインサービス承ります

料金表

※無理な勧誘・回数券の押し売りはありません ※無料相談・無料体験のみでも大丈夫!

総合運動コース・脳活軽体操コース(共通)

一般料金 (12回分標準料金)

※有効期間：購入日より4ヶ月	12回券	833円 (10000円)
※有効期間：購入日より3ヶ月	4回券	1000円 (4000円)
	1回券	1400円

中学生・高校生

1回 500円

小学生以下

無料

60歳以上特別料金

※有効期間：購入日より4ヶ月	12回券	550円 (6600円)
※有効期間：購入日より3ヶ月	4回券	825円 (3300円)
	1回券	1100円

※1ヶ月レッスンフリーパス

5000円

※1ヶ月フリーパスは別途5000円  
 ※2ヶ月フリーパスは別途8000円  
 ※3ヶ月フリーパスは別途10000円

腰痛予防実践  
パーソナルコース 他

腰痛予防実践パーソナルコース

40分	4000円
※腰痛予防実践 10分	1000円

その他のサービス料金

出張サービス	お1人様：500円
パーソナルトレーナー	20分：2000円 ※最大40分
オンライン	30分：500円

※上記メニューは前日までの完全予約制

今の身体を、この先も  
 頭と身体を同時に使う運動  
 楽しく続けられるから、変わる



072-269-4373

