

この春、**RESTA**が  
生まれ変わりました！！

料金改定とともに内容も

**リニューアル**

リコンディショニング内容が

**パワーアップ**

# 従来のリコンディショニング

トレーナーとのマンツーマンによる、  
**個別指導**での身体作りでした。

今後は…



**より細かな身体作りへ！！**

その内容がこちら↓↓↓

# ①まずは**思い立つ**！！



なんだかなあ・・・  
最近、身体が  
だるいなあ

# ②受付に**行ってみる**！！ (または、電話も可！！)



肩こり改善と  
ダイエットしたい。

はい、了解。

③ いきなりトレーニングではなく、  
まずはしっかりと**身体の評価**を！！



身体硬い  
ですね



数値でしっかり  
チェック



この関節が、  
うまく使えないな

評価により得たデータをしっかりと解りやすく説明。



# ④ 評価に基づいたトレーニングで、 しっかりと**ムダのない**身体作り！！

\* トレーナーがマンツーマンで  
トレーニングを実施



- ⑤ マンツーマントレーニングの後は、施設内設備を**30分使用可能**で個人トレーニングも出来ます。

さらにさらに・・・

今度のRESTAは、

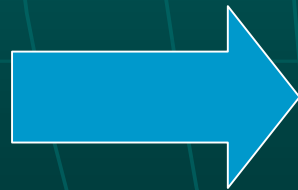
**これだけでは終わりません！！**

⑥ 初回評価以後、10回リコンディショング毎に評価を実施。しかも**無料！！**

トレーニングによる変化を**定期的に実感**していただきます！！！！



10回



評価



20回



評価



☆ こんな人にRESTAはお勧め。

- 腰痛、肩こりのある方
- とにかく身体作りをしたいが、どうすればいいかわからない方
- スポーツのパフォーマンスを向上させたい、  
又は怪我あけでコンディション調整を行いたい方

etc...



これだけやって、お値段たったの

2,000円！！

\* 安心してください。お得な回数券もありますよ！！

コミットするからまず体験♥

是非、御利用ください。