

八王子クリニックビル内 八王子肩こり腰痛センター

# 温活エクササイズプラン

美容・美肌

ダイエット

冷えむくみ

免疫力UP

身体の芯から鍛える2つのメニュー！

しっかり筋力アップ

## 自動的加圧トレーニング

じっとしたままで体幹を鍛えるエクササイズ。加圧することで成長ホルモンを増加させ、アンチエイジング効果も期待ができます。



1回 1,100円

らくらく代謝アップ

## 温浴EMSエクササイズ

岩盤浴と同等の効果があるヒートマットで、体を芯から温めます。血流のいい状態でEMSを行うことにより集中的に筋肉を鍛えることができます。



20分 1,500円

一緒にやると  
効果も抜群！



Let's 温活！

「温活」とは日常的に身体を芯から温め、基礎代謝を上げ、冷えなど女性特有の症状にポジティブに向き合うための活動です。

ご予約・お問い合わせ (定休日：水曜・祝日)

042-627-4154

八王子肩こり腰痛センター

<http://katakoshi.com/>

回数券も  
ありますよ～

