コンディショニングサポートの流れ

スポーツ医学の知識を持つ理学療法士やトレーナーが
皆様のチャレンジやニーズをサポートします

アスリートパフォーマンスアップ・傷害予防プラン

健康増進・痛み予防・運動機能向上プラン　など

初回（40分）　※単発でも可

カウンセリング
（目標、ご希望を共有し、サポートの方向性を確認）

フィジカルアセスメント
（動作・姿勢分析、筋力・柔軟性・体幹軸等チェック）

コンディショニング
（徒手的マッサージ、パートナーストレッチ等）

セルフエクササイズ指導
（ストレッチング、筋力強化、適切な動きづくり等）

2回目以降（40分）
※ご希望に応じて継続サポート

初回時同様の流れで
定期的なフォローアップ
メンテナンス

料金（40分）：個人4000円　グループ（1人）2000円

※気になる症状がある場合は保険診療（運動器リハビリ）で対応できる場合があります
※詳細はお申込みボタンからご確認ください