



身体だけでなく心も鍛える
空手教室 「武練塾」
 講師 森田登義
 日本空手道「武練塾」塾長
 日時 (土)17:30~18:30
 月会費 4500円(4回)
 対象 小1~小6



小学生から楽しくステップを覚える
キッズダンス
 講師 SAYA
 (株)ハートビートライフオカ講師
 日時 (火)18:10~19:10
 月会費 4500円(4回)
 対象 小1~小6



スポーツ障害予防&身体機能向上
スポーツコンディショニング
 講師 宮原 聖欣
 PLEASURE OF SPORTS 代表
 日時 (月) ①19:00~20:00
 ②20:15~21:15
 月会費 6000円(4回)
 対象 小4~大学生・社会人



心と身体のリラクゼーション
やさしいヨガ(女性限定)
 講師 松本 幸代
 ヨガセラピスト
 IHTA認定supヨガ講師
 日時 (土)9:00~10:00
 月会費 4500円(4回)



医科学的トレーニングで上を目指す
野球専門トレーニング
 講師 宮原 聖欣
 PLEASURE OF SPORTS 代表
 日時 (水) ①19:00~20:00
 ②19:50~20:50
 月会費 6000円(4回)
 対象 小4~大学生・社会人



産後のママをはじめ、女性に人気
コンディショニング&骨盤ケア
 講師 宮原 寛子
 PLEASURE OF SPORTS 講師
 日時 (月)10:00~11:00
 (水)①10:00~11:00
 ②11:15~12:15
 月会費 4500円(4回)



全国レベルの運動神経を身につける
小学生・ゴールデンエイジクラス
 講師 宮原 聖欣
 PLEASURE OF SPORTS 代表
 日時 (水)17:40~18:40
 月会費 6000円(4回)
 対象 小2~小6(小1は要相談)



女性のための体幹トレーニング
ボディメイククラス
 講師 宮原 寛子
 PLEASURE OF SPORTS 講師
 日時 (月)11:15~12:15
 (木)19:30~20:30
 月会費 4500円(4回)

若石リフレクソロジー
 &ボディケアルーム
 「RECOVERY」

富山県初

世界三大リフレクソロジーの1つ「若石(じゃくせき)健康法」は、世界50の国と地域で実践普及され、WHOに賞賛された健康法です。厚生労働省より提唱されている、国民健康づくり運動である「健康日本21」にも採用されております。適応する反射区を集中的に施術することにより、今すぐ改善したい症状に即効性を発揮するのが、若石式リフレクソロジーの強みです。



メニュー

- ①若石リフレクソロジー(足裏~膝)
- ②ボディケア (①・②を組合せた施術も可能)
- 40分 4,000円
- 60分 5,000円(基本コース)
- 90分 8,000円

営業時間

9:00~23:00 (不定休)

※POSS.での開催教室等により施術できない時間帯もございます。

TEL 076-467-4006

※施術中等で電話に出られない時は、後ほどこちらからかけなおします。

