

調子がよくなると、笑顔がふえる！

# 腰痛・姿勢改善教室

体験教室で効果を実感

このような症状でお困りではありませんか？

～改善される主な症状～



先着20名様のみ

## 改善教室ご案内

2月末までのご案内です

1時間

参加費  
無料

通常体験料1,000円が  
今月は無料です

ご予約はお電話またはWEBで  
☎0776-60-1006



体験内容  
案内

### ととのえコーナー

まずは、ととのえコーナーでカラダを「温める・ほぐす」を体感してください。

20分



#### ボディメンテナンスマシン

自分では動かしにくい肩甲骨や骨盤を寝たままの姿勢で気持ち良く伸ばし、ストレッチ効果や血流アップ効果が。肩こり解消や腰痛改善におすすめです。

### お悩みに合わせてマシンを体験

健康運動指導士がそれぞれの方のお悩みをお聞きし、3つのコースから合ったマシンを体験していただきます。

30分

#### リフレッシュコース (水素吸入機使用)



疲労回復	生活習慣病予防	美肌効果
睡眠改善	老化抑制	花粉症

#### 自動整体コース (整体マシン使用)



肩こり改善	腰痛改善	むくみ解消
冷え性解消	疲労回復	五十肩改善

#### 筋力強化コース (高強度電磁パルスマシン使用)



筋力増強	体脂肪ダウン	尿もれ
頻尿改善	血流アップ	基礎代謝アップ

今回のご入会で

入会金  
22,000円

0

円+

事務手数料  
3,300円

0

円

合計25,300円お得!

さらに

お得な当日  
入会特典あり

予約の方法について

2026年 2月



ご希望の日時を選んで参加いただけます

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
1	2	3	4	5	6	7

- カレンダーの「○」マークが体験可能な日です。
- 時間帯は10:00~12:00  
13:00~17:00の中から選択いただけます。
- 前日までにお電話・WEBにてご予約下さいませ。

参加者から喜びの声をいただきました!



足のむくみや肩こりが楽になりスッキリした。  
50歳女性(冷え性)



マシンのサポートで、無理なく筋肉を伸ばすことができた。  
70歳男性(側弯症)



腰痛が楽になり、動きが軽くなった。  
60歳女性(すべり症)



## 自動整体

肩こり	腰痛
むくみ解消	疲労回復
睡眠改善	五十肩改善

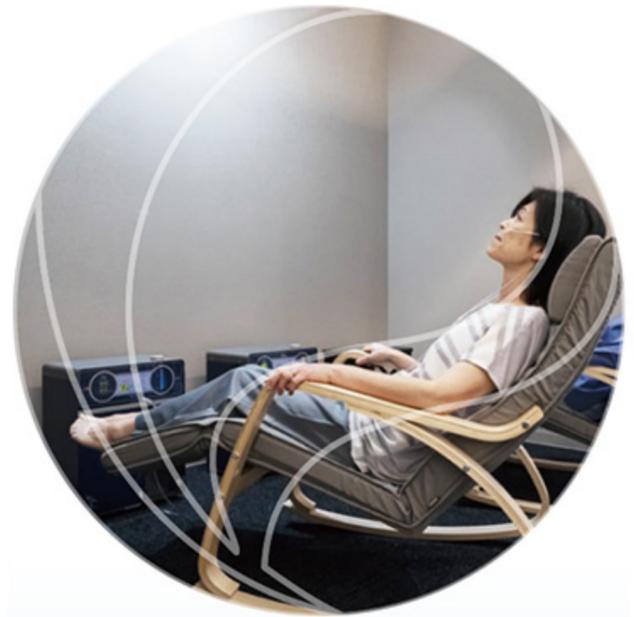
自動整体マシンは温熱、灸、指圧、マッサージ、牽引の5つの原理を利用して脊椎の機能を回復させる究極のコンディショニングベッドです。使用者の脊椎の長さ、屈折度を機械が測定し一人一人に合った施術を自動で行います。脊椎のゆがみからくる腰痛、肩こりといった痛みを改善させる効果があります。



## 筋力強化

筋力増強	体脂肪ダウン
尿もれ	頻尿改善
血流アップ	基礎代謝アップ

筋力強化マシンは、1回の施術で約3万回の筋肉収縮運動することで、二の腕・腹筋・太もも・ふくらはぎ・臀部・骨盤の底の筋肉を強化し、筋力増強、基礎代謝アップを促します。また、体内深部の毛細血管を刺激し体の隅々の血行を良くし、凝り固まった筋肉をほぐす効果があります。



## 水素吸入

疲労回復	生活習慣病予防
美肌効果	アレルギー症状
睡眠改善	アンチエイジング

水素は、老化を促進し病気の原因となる「悪玉活性酸素」を除去する強い抗酸化作用を持っています。様々な病気や症状への効果が期待されており、臓器の老化、肌の老化防止やエネルギー不足を補い全身の酸化を防ぎ、疲労を抑制。水素が持つ抗炎症作用によりアレルギー反応も抑制します。

### ととのえ会員

#### ととのえエリア

fiveストレッチ ととのえ ととのえ  
コーナー コーナー スタジオ

1日1回、月何回でも使用可能

月会費 **7,700円** (税込)

### ととのえプラス会員

#### リフレッシュコース

ととのえ エリア + 水素コーナー  
(20分) 月3回使用

月会費 **8,800円** (税込)

#### 自動整体コース

ととのえ エリア + 自動整体コーナー  
(48分) 月3回使用

月会費 **9,900円** (税込)

#### 筋力強化コース

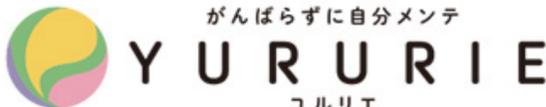
ととのえ エリア + 痩身コーナー  
(26分) 月3回使用

月会費 **13,200円** (税込)

### ゴールド会員

ととのえ エリア + 全マシン  
回数無制限

月会費 **22,000円** (税込)



がんばらずに自分メンテ

福井市新田塚1-1-1

0776-60-1006



入会時にお持ちいただくもの

- ◎入会金:22,000円 期間中0円
- ◎事務手数料:3,300円 期間中0円
- ◎初回のみ2ヶ月分会費
- ◎金融機関のキャッシュカード(月会費の口座振替用)

詳しくはコチラ



営業時間 月~木曜・土曜 9:30~21:00 / 日・祝日 9:30~18:30  
休館日 毎週金曜日・夏季休暇・年末年始・メンテナンス休館