

マンツーマン  
指導

オーダーメイド  
メニュー

完全個室

初回体験 5,800円



女性医療クリニックLUNAグループ理事長  
関口 由紀先生

生活に楽しく気持ち良い運動を取り入れて、  
健康の美と清潔維持にご利用下さい。  
私も定期的に通っています！



LUNA Health Studio 専任トレーナー  
鍼灸・マッサージ師 / JDPHダイエットアドバイザー  
カルフォルニアメディカルセンター認定スポーツトレーナー  
黒川 寛

お客様のやりたい自分への挑戦 全力で応援させていただきます！



理学療法士  
ペルビクストレッチ・マスターインストラクター  
伊原 真理子

いつでも元気で、歩いてトイレに行かれるように  
お手伝いいたします。



理学療法士  
日本体育協会公認スポーツプログラマー  
石川 知子

いくつになっても、健康でいられる身体づくりを目指しましょう。  
お気軽にスタジオにお越しください。

### 料金のご案内

2回 (隔週1回で1ヶ月)	33,000円
4回 (毎週1回で1ヶ月)	63,000円
8回 (毎週2回で1ヶ月)	120,000円
16回 (毎週2回で2ヶ月)	240,000円
24回 (毎週2回で3ヶ月)	345,000円



(女性医療クリニックLUNA・ANNEX内)



TEL: 045-662-0618

〒231-0861 横浜市中区元町3-115 百段館3F

- JR石川町駅南口から徒歩7分 ■
- みなとみらい線元町中華街駅5番出口徒歩5分 ■
- 営業時間 10時～21時まで ■
- 電話対応時間 10時～18時30分 ■
- 定休日 日曜・祝日 (祝日は応相談で可) ■

## LUNA Health Care Project

ルナヘルスケアプロジェクト  
貴女も参加しませんか！

医師や医療スタッフと共に  
貴女の健康管理、始めましょう！



当グループの医師や医療スタッフが、  
専門のトレーナー達と協力。  
貴女の身体をトータルプロデュース！

ルナヘルススタジオ  
(女性医療クリニックLUNA・ANNEX内)

<http://luna-clinic.jp>

当スタジオは、クリニック内に併設された画期的なスポーツ施設です。  
 一人一人に合ったオリジナルメニューを  
 専門トレーナーがマンツーマンにて指導致します。

★ 骨盤底筋Basicエクササイズ (骨盤ベーシック)

(担当トレーナー:伊東/石川)

- 尿もれ●頻尿●臓器下垂感●肩こり
- 膝痛●腰痛●冷え●ほてり

女性特有の不快症状をケアするソフトな運動です  
 4つの基本ポーズで骨盤底筋群への意識を高め、  
 インナーマッスルトレーニングで  
 健康な姿勢を保ちます。  
 ストレッチやリズム体操も組み合わせ、  
 血流やリンパの流れを整えながら  
 楽しくからだを動かしましょう。  
 運動が苦手な方、体力に自信がない方にも  
 丁寧に指導します。



★ 骨盤底筋Newエクササイズ(骨盤ニュー:ピフィラティス)

(担当トレーナー:峯尾)

- 尿もれ●頻尿●臓器下垂感●便秘
- ガスもれ●肩こり●膝、腰痛●月経痛
- ヒップアップ●下半身のシェイプアップ

40代以上の2人に1回は経験している  
 尿、便などの排泄トラブル。  
 原因は骨盤の底で内臓を支えている  
 「骨盤底筋」のゆるみ  
 筋電図で調べて開発された、  
 新・骨盤底筋エクササイズなら  
 楽しく効率的に骨盤底筋を鍛えられ、  
 尿漏れ、頻尿、膣のゆるみも改善します。  
 個別骨盤底トレーニング終了後に、  
 更に骨盤底周囲筋やインナーマッスルを鍛え、  
 下半身をシェイプアップし  
 バック美人を目指します。



★ ロコモケアエクササイズ

(担当トレーナー:伊東/石川/峯尾)

- 駅の階段を上るのがつらい
- 横断歩道を渡りきるのが大変だ
- 筋力が低下している
- 姿勢が悪くなった

ロコモティブシンドロームとは、骨や関節、  
 筋肉などの障害により歩く、立つ、座る  
 といった日常動作が困難になる状態です。  
 寝たきりや要介護になる危険性が高いと  
 いわれています。骨盤底筋+筋力トレーニング  
 やストレッチなど、体力に合わせた  
 個別プログラムを提供します。

★ ダイエットエクササイズ

(担当トレーナー:峯尾)

- とにかく痩せたい

色々な理由で痩せなければならない方、  
 痩せたい方のためのエクササイズです。  
 個々を徹底分析し  
 その方に合った  
 オリジナルメニュー  
 を作成、  
 理想のカラダ作りを  
 お手伝いします。

