

## 特徴・コンセプト

SARAIスタジオは身体を回復し、本来の自分に「復活」させる場所です。  
インストラクター直接指導のプログラムで、復活した自分に出会いましょう!!

### 身体が「復活」する3つの「回復」

#### ① アクティブな回復

アクティブに身体を動かす事で質の良い睡眠がとれ、疲労回復に。

#### ② 身体を伸ばすことによる回復

ヨガやフォームローラーを使ったプログラムで筋肉を伸ばし、正しい姿勢の自分を「復活」。

#### ③ 心と身体を休ませる回復

アロマの香りが漂うスタジオで過ごしたり、時間を気にしない映像プログラムを。



ストレッチからヨガ、身体のほぐしまで、理学療法士など専属の講師陣(各ジャンルのプロ)が対面で指導いたします。

### 講師



中 佑介氏



AIKA氏



上村 俊明氏

ストレッチからヨガ、身体のほぐしまで、理学療法士など専属の講師陣(各ジャンルのプロ)が対面で指導いたします。

### スタジオレンタル

#### 先生・インストラクター募集!

「SARAIスタジオ」はレンタルスタジオとしてもご利用いただけます。ダンスや各種スクールなどさまざまな用途でご使用可能です。ぜひ、お問合せください。

### ご利用料金

スタジオ会員 ————— 3,300円

SS会員(スタジオ・スパ会員) ————— 6,600円

### スタジオ会員入会のご案内

初回入会時にご持参いただくもの

- ① 入会金 2,000円 + 初月・翌月会費
- ② 印鑑(未成年の入会時のみ必要:保護者印)
- ③ 身分証明書(できれば顔写真の入ったもの)
- ④ QRコードの読み取りができる端末

※上履きと動きやすい服装をご用意ください。(更衣室をご用意しております。)

※入会は中学生でも可能、利用の際は保護者同伴

### プログラムのご予約

原則、ご予約はLINEにてお申し込みください。

LINE公式アカウント



ID: @nomi-sarai



スケジュールやお知らせはLINEにて配信いたします。ぜひご登録ください。