

トレーニング部門

加圧VRCトレーニング

上肢 / 下肢

15min ￥1,650

上肢 + 下肢

30min ￥3,300

オーダーメイド

15min ￥1,650

30min ￥3,300

45min ￥4,950

60min ￥6,600

*料金は税込表示です。*会員様は10%引きとなります。

OPTION MENU

ケア部門

VRCウォームケア

上肢 / 下肢

15min ￥550

上肢 + 下肢

30min ￥880

もみほぐし・リフレクソロジー

もみほぐし

15min ￥550

30min ￥1,100

45min ￥1,650

60min ￥2,200

リフレクソロジー

15min ￥880

30min ￥1,760

45min ￥2,640

60min ￥3,520

もみほぐし+リフレクソロジー

60min ￥2,860

75min ￥3,410

90min ￥3,960

*料金は税込表示です。*ご予約優先となります。*ビジターの方の受付は行っておりません。

FUTURE
MILON TRAINING SYSTEM



オーダーメイド

カウンセリングを通し、お客様お1人お1人 オリジナルのプログラムをトレーナーと1対1で実施致します。トレーニングはもちろん、姿勢やコンディショニングを整えるためのストレッチや、競技に合わせた動きの習得等お客様の「なりたい」をお手伝い致します。



加圧VRCトレーニング

腕、脚の静脈をカフ(帯)で加圧、血流を制限して実施するトレーニングです。成長ホルモンが大量に分泌されるため、速筋繊維が刺激されやすく、軽い負荷でも強度の高いトレーニングをした時と同等の効果が得られます。脂肪燃焼、筋力アップ、美肌、血行促進などに高い効果があります。



VRCウォームケア

血行を促進させて、冷えやむくみ、筋肉の痛みやハリ、こぼりなどを改善するケアプログラムです。血流の一時的な制限と開放を繰り返して、身体の血流を強め血行を促進、自己回復能力の向上や代謝アップに効果的です。開放時には「ジワッ」と熱く感じるほど血行が促進されます。



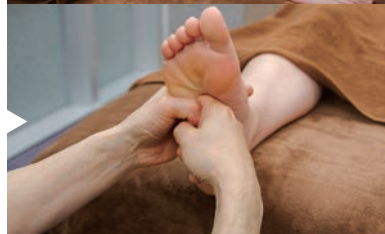
もみほぐし

筋肉を直接もみほぐすことにより日々の生活でたまった疲れやコリを解消し心も体も癒していくリラクゼーション。頭痛・肩こり・腰痛など症状別に対応もします。



リフレクソロジー

オイルを使って足裏の反射区やふくらはぎを刺激することにより、関連する臓器を活性化。リンパ液の流れや血行を促進、老廃物の体外排出を促します。長時間の立ち仕事・営業での出歩きが多い方、むくみ・冷えにお悩みの方などにおすすめです。



もみほぐし+リフレクソロジー

初めにリフレクソロジーで足のケア、その後よりリラックスした状態でのもみほぐしとなります。疲労物質を流して軽やかな自分を取り戻しましょう。