

サービスメニューのご案内 (対面・オンライン)

単発講座

骨を意識するだけで痩せるセミナー 基礎編・応用編

激しい運動なし、食事制限なし！

誰にでもある「骨」を意識することでほっそりしたカラダを手に入れるのが骨先生独自メソッドの「骨セミナー」。

骨本来の動きを取り戻す「基礎編」。更に日々の習慣にするために必要なエクササイズを学ぶ「応用編」をご用意しています。

受講料：基礎編12,000円 応用編5,500円



月額制

おすすめ!

骨先生クラブ

あなたの身体のお悩みに合わせて3種類のレッスンをご用意！！

◆ヨガ ◆ピラティス ◆バレエストレッチ

もうジムに通う時間がないから…とダイエットを諦めなくていいんです！
骨先生クラブは月額制。毎月公開されるレッスンスケジュール内であれば
何度でも、どのコースでも受け放題！

オンラインなら全国どこからでも受講可能なのでオススメです★

対面受講は東京都三鷹市となります。

骨先生クラブのメンバーになって一緒に楽しく毎日を過ごしていきましょう♪

月額制：3,900円（少人数制グループレッスン）

単発講座

骨先生の個別相談

激しい運動なし、辛い食事制限なし、動画で復習可能！

無理せず生活のなかで自然に痩せていく！と話題の骨セミナーメソッドを、
あなた専用カスタマイズしたのが「骨先生の個別相談」です。

受講料：15,000円

単発講座

運動指導者向けセミナー

インストラクター・トレーナーとして働く人が、自分の価値を高めて、
理想の働き方を実現するための方法を教えるものです。

受講料：お問い合わせください