



Namgyal
ドルジェ庵

可動域がひろがる！
動ける自分になる！

本来の自分を取り戻す パーソナル ケア ストレッチ

こんなお悩みありませんか？

- ✓ 年齢とともに身体が固くなったと感じる
- ✓ ケガの後遺症などで関節が動きにくい
- ✓ 昔は動けていたのに…めっきり運動量が減った
- ✓ 肩こり、腰痛をどうにかしたい
- ✓ 美しい姿勢で颯爽と歩きたい

あなたは
MOTTO
動ける！
輝ける！

パーソナルストレッチコースは初回カウンセリングを含め **4回セットコース** でご提供します。継続してもらうことで、段階的に身体の変化を実感していただきたいと思います。私のフィットネスインストラクターと鍼灸師の経験を総動員し、本来のあなた自身の運動機能を取り戻していただきたいと思います。

ナムギャル ドルジェ庵 主宰
鍼灸師 渡邊幸太

料金

- ・初回4回セットコース 4回 16,000円 (初回カウンセリング、4回分の優先予約、毎回のホームケア指導 付)
- ・アフターケアコース 1回 3,000円

※ 4回セットコース終了後、アフターケアコースとして都度利用が可能となります

ご予約・問合せ

一般社団法人ナムギャル
ドルジェ庵 事務局

TEL 070-2172-7686
namgyaltsokpa@yahoo.co.jp