



すみ整骨院

— SUMI SEIKOTSUIN —

はじめました。

MACHINE PILATES

整骨院だからできる
身体のプロによる
完全パーソナルレッスン



姿勢改善

美しい姿勢へ



体幹強化

しなやかで
強い身体へ



肩こり・腰痛予防

不調の出にくい
身体へ



なぜ整骨院が マシンピラティスを始めたのか？

不調の原因を見極め、根本改善へ導くために

不調



姿勢のゆがみ・
筋力低下・
慢性的な不調

身体分析



国家資格者が
姿勢・動き・
筋バランスを分析

マシン
ピラティス



一人ひとりに合わせた
完全パーソナルの
マシンピラティス

理想の姿勢



不調改善・
美しい姿勢・
動ける身体へ

すみ整骨院のマシンピラティスが選ばれる**3**つの理由

01



国家資格者監修

人体構造を熟知した
専門家が監修・指導

02



完全マンツーマン

一人ひとりに合わせた
45分の集中レッスン

03



続けやすい価格

スタジオより通いやすい
安心の料金設定

あなたの身体はこう変わる

ピラティスの変化サイクル

10回

身体が軽い

- ✓ 肩や腰の重さが軽減
- ✓ 姿勢を意識できるようになる

20回

見た目が変わる

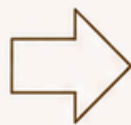
- ✓ 体幹が安定する
- ✓ 姿勢が整い、スタイルに変化を実感

30回

不調改善・
理想の身体へ

- ✓ 慢性的な不調が改善
- ✓ 美しくしなやかな身体をキープ

猫背・ゆがみ



姿勢が整う



美しい姿勢



継続することで、身体は必ず変わります。

ピラティスは「回数」ではなく「質」。

正しい動きを積み重ねることで、理想の自分へ近づけます。

料金プラン

完全パーソナルレッスン

1セッション45分

まずは
体験から!

1セッション

5,000円

お試し
3,000円



一般 月額制

コース	料金	1回あたり
月2回コース	9,000円	4,500円/回
月4回コース	17,200円	4,300円/回
月8回コース	32,800円	4,100円/回



学生・70歳以上 月額制

コース	料金	1回あたり
月2回コース	7,600円	3,800円/回
月4回コース	14,400円	3,600円/回
月8回コース	27,200円	3,400円/回



一般 チケット

回数	料金	1回あたり
4回チケット	19,200円	4,800円/回
8回チケット	37,600円	4,700円/回
16回チケット	72,200円	4,500円/回
24回チケット	103,200円	4,300円/回



学生・70歳以上 チケット

回数	料金	1回あたり
4回チケット	16,800円	4,200円/回
8回チケット	32,000円	4,000円/回
16回チケット	60,800円	3,800円/回
24回チケット	86,400円	3,600円/回

体験までの流れ

※すべて税込価格です

STEP 01



ご予約
WEBまたはお電話で
ご予約ください

STEP 02



姿勢・身体の分析
丁寧なカウンセリングと
姿勢・動きのチェック

STEP 03



体験レッスン
お一人おひとりに合わせた
パーソナルレッスンを体験

まずはお気軽にご体験ください!