

MENU

<※学生・70歳以上半額>

ripple 体験

(登録お悩みの方はこちら。全メニュー可。1名~6名までOK) 1人30分 1000yen / 60分 2000yen

登録料

(姿勢・体組成チェック、カウンセリング、水素水、フリーキッチン、更衣室、レッスン参加) 5000yen

スタジオフリーパス(年間)

(登録者は空き時間のみスタジオ利用可) 1000yen

姿勢・体組成チェック

1回 1000yen / 半年以内 500yen

※治療 (鍼灸・電気・リラククスボディケア・パーソナルストレッチ)

1回 4800円 (約60分)

10分 800yen / 30分 2400yen / 90分 7200yen

電気治療のみ 500yen (1部位)

※運動指導

マンツーマン 30分 2000yen / 60分 3000yen

グループ 2人 60分 5000yen (1人2500yen)

3人 7200yen (1人2400yen) 4人 9200yen (1人2300yen)

5人 11000yen (1人2200yen) 6人 12600yen (1人2100yen)

各種レッスン

1回 500~1500yen

スタジオレンタル (31.88㎡、約20畳)

登録者のスタジオ貸し切り利用 60分 1000yen

営利目的でのスタジオ利用 90分 3000yen

レンタル

タオル 小 200yen / バスタオル 200yen / セット 300yen

ランナーズステーション (未登録者)

(更衣室利用可、タオルセット付)

1回 500yen

出張

1件 1000yen

【治療について】

鍼灸・電気・リラククスボディケア・パーソナルストレッチ

1回 4800円 (約60分)

10分 800yen / 30分 2400yen / 90分 7200yen

電気治療のみ 500yen (1部位)

美容鍼灸

(お身体の血流を良くし、様々なお悩みに合わせて施術いたします。)

1回 5800yen

メンズ鍼灸

(お身体&頭皮のケアでいつまでも若々しく。)

1回 5800yen

小児鍼

(刺さない鍼で夜泣きや便秘などママのお悩みのお手伝いいたします。)

1回 500yen

アロマでむくみスッキリ

(第二の心臓、ふくらはぎを中心に行い冷え性の方にもおすすめです。)

1回 3000yen(下腿のオイルケア)

【運動指導について】

マンツーマン指導

30分 2000yen / 60分 3000yen

グループ(60分) 指導

2人 5000yen (1人 2500yen)

3人 7200yen (1人 2400yen)

4人 9200yen (1人 2300yen)

5人 11000yen (1人 2200yen)

6人 12600yen (1人 2100yen)

マンスリープラン

脂肪燃焼プラン

生活習慣病予防プラン

サッカープラン

アスリートパフォーマンスアッププラン

etc...

- ・週1回コース (月4回)

1か月 9600yen (1回 2400yen) / 3か月 27600yen (1回 2300yen)

- ・週2回コース (月8回)

1か月 16800yen (1回 2100yen) / 3か月 48000yen (1回 2000yen)

【各種レッスン】

体幹・TRX・ヨガなど

(肩こりや腰痛の予防改善や、ケガ防止、パフォーマンスアップなどどなたでも参加OK)

1回 500~1500yen

【レンタルについて】

タオル

タオル 小 200yen / バスタオル 200yen / セット 300yen

スタジオ (31.88㎡、約 20畳、2面鏡張り) (照明、エアコン、音響、マット) 利用可

登録者のスタジオ貸し切り利用 60分 1000yen

営利目的でのスタジオ利用 90分 3000yen

・トレーニング用品利用の場合 +1000yen

<営利目的>

- ・金額の大小に関わらず、利用者間で参加費、レッスン料、などを集める場合。
- ・利用者内で使えるチケットやカードなど何らかの形で現金を「物」もしくは「権利」に換えて販売している場合。
- ・個人、企業を問わずご利用される日程でウェブやチラシ、その他なんらかの方法で参加者募集、宣伝、告知、勧誘などを行う場合。

<使用上の注意>

1. 全館禁煙です。
2. 使用時間には準備や後片付けを含みます。
3. 清掃及び後片付けをし、持ち込んだ物は、持ち帰って下さい。
4. 使用後に報告書を提出してください。
5. 政治活動、宗教活動などの場合は使用できません。

※スタジオの使用状況により、スタジオのご希望される時間帯をご利用できない場合もございます。

できるだけご希望に添えるようお手伝いさせていただきますのでスタッフまでお気軽にご確認・ご相談ください。

karada kitchen

ripple

〒392-0022 長野県諏訪市高島2-1252-4

TEL/0266-78-1270

平日/10:00~20:00

土曜日/10:00~16:00

定休日/日曜・祝日 【予約制・時間外相談可】