

MENU

<※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回 3000yen

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最大 60分スタジオ利用可)

2000yen

1回 500yen

メンバー外の方はメンバー同伴に限り 1回 1000yen

姿勢・体組成チェック

1回 1000yen / 半年以内 500yen

※治療 (鍼灸・電気・リラクソボディケア・パーソナルストレッチ)

1回 4200円 (約60分)

10分 700yen / 30分 2100yen / 90分 6300yen

電気治療のみ 500yen

★小学生 500yen/中高生 1000yen

※運動指導

マンツーマン 30分 2100yen / **60分 4200yen**

グループ 2人 60分 6000yen (1人 3000yen)

3人 8400yen (1人 2800yen)

4人 10400yen (1人 2600yen)

★小学生 1000yen/中高生 1500yen

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

出張

1件 1000yen

【治療について】

鍼灸・電気・リラクソボディケア・パーソナルストレッチ

1回 4200円 (約60分)

10分 700yen / 30分 2100yen / 90分 6300yen

電気治療のみ 500yen

★小学生 500yen/中高生 1000yen

美容鍼灸

(お身体の血流を良くし、しわやたるみ等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

<Special コース>

・週1回3か月コース (全12回)

51600yen(1回4300yen)

・週1回1か月コース (全4回)

19200yen(1回4800yen)

・2週1回3か月コース (全12回)

27000yen(1回4500yen)

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

◎はり・きゅうの日(8・9の付く日)の施術は60分、美容・メンズ鍼灸のみ¥500割引とし、パーソナルストレッチの割引は対象外と致します。

【運動指導について】

マンツーマン指導

マンツーマン 30分 2100yen / **60分 4200yen**
★小学生 1000yen/中高生 1500yen

グループ(60分) 指導

グループ 2人 60分 6000yen (1人 3000yen)
3人 8400yen (1人 2800yen)
4人 10400yen (1人 2600yen)

マンスリープラン

(目標設定、フードレコーディング→食事アドバイス、週1体組成測定 込み)

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…

<Special コース>

- | | |
|-----------------------|---|
| ・週1回3か月コース (全12回) 60分 | 月 15600yen /51600yen(1回 3900yen) |
| ・週1回6か月コース (全24回) 60分 | 月 14800yen /88800yen(1回 3700yen) |
| ・週2回3か月コース (全48回) 30分 | 月 16000yen /48000yen(1回 2000yen) |
| ・週1回6か月コース (全24回) 60分 | 月 32000yen /96000yen(1回 4000yen) |

【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 m²、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 】**