



医学博士の  
池谷敏郎先生監修  
書籍好評発売中！

アンケート結果  
90%以上が  
直後に効果を  
実感！

メディアで多数紹介！寝るだけ簡単

# 寝トレッチ®

メディア紹介歴

- ・ちちんぷいぷい ・ヤフーニュース
- ・健康カプセルゲンキの時間 ・神戸新聞 等

## 寝て行うからこそ効果が高い、奇跡のストレッチ「寝トレッチ」とは？

自分の体重とボールの反発力を利用したストレッチです。簡単・楽ちん・気持ちの良い寝トレッチは1度で効果を実感することが出来る、当スタジオの人気のプログラムです。初心者の方や、身体が硬い・関節の痛みなどで運動を諦めている方にもオススメです。

### 寝トレッチの効果

- ☑肩や腰などがほぐれ、ストレッチ効果がある
- ☑腹式呼吸を繰り返し、リラックス効果がある
- ☑身体のゆがみが解消される（猫背・O脚等）
- ☑血行が良くなり、冷え性改善につながる
- ☑睡眠の質を高め、痩せ効果が期待できる



正座が出来るようになり  
自然に痩せた！



身体のゆがみが改善し、  
疲れにくい身体へ

### Menu

寝トレッチ®90分 3,500円 /ラクヤセ寝トレッチ 60分 3,000円

## 寝トレッチ®インストラクター認定講座のご案内

「寝トレッチ®」をあなたの職場やご家庭でも取り入れてみませんか？  
認定インストラクター募集中！ 詳しくはHP、または専用チラシへ！

### お客様の声

寝トレッチのおかげで辛い冷え性がなくなり、箱買いしていたカイロを買わなくなりました。(50代・女性)

長年悩んでいた腰痛がなくなりました。(60代・女性)

運動が苦手でしたが、疲れにくい身体になり、外出が楽しくなりました♪(40代・女性)

### アクセス

〒662-0972  
兵庫県西宮市今在家町3-6  
西宮INGビル6階

阪神西宮駅から徒歩2分！



# スタジオカレンの特長



女性限定

最大人数10人までの  
少人数制だからできる、「お  
ひとりおひとりに合ったオー  
ダーメイドの指導」も大きな  
メリットの一つ。

女性の身体はとてもデリケート。  
ホルモンバランスを整え、  
冷え・むくみなどさまざまな  
女性特有の悩みを解決し、  
若々しい身体作りをサポート  
します。



少人数制



幅広い年齢層に  
対応

スタジオカレンに来られる方は  
10代～80代と幅広い年代層。  
大手スポーツジムで年間  
約3万人の方とのレッスンで  
培った経験をレッスンに  
活かしています。

スタジオカレンに来られる95%  
以上の方がヨガ初心者です。  
今まで運動を全くしてこなかっ  
た・運動が苦手という方でも、  
安心して参加できます。



駅手力

阪神西宮駅から徒歩2分！  
お仕事帰りやお買い物ついでに  
お気軽に立ち寄れます。  
見晴らしの良い  
隠れ家のようなスタジオです♪



初心者大歓迎

寝トレッチ  
だけじゃない！

## 健康的に美しく痩せる、スタジオカレンオリジナルプログラム

### 美ボディーヨガ オンラインレッスン可

ヨガ×エクササイズで理想のスタイルへ

筋力トレーニングとストレッチで基礎代謝を上げ太りにくい身体に  
変わっていきます。  
腹式呼吸を取り入れて、身体の中からも美しく「理想の美ボディー」  
を目指しましょう！

#### Menu

美ボディーヨガ  
60分 3,000円

美ボディーヨガLuxe  
60分 3,000円

はじめての美ヨガ  
40分 2,000円



### コアトレーニング オンラインレッスン可

脂肪燃焼・腹筋&ストレッチ

ドーム型のバランスボールを使用。音楽に合わせて有酸素運動で  
脂肪燃焼効果バツグン！  
ボールが身体を支えてくれるので腹筋の弱い方でも楽に腹筋を鍛えることが  
出来ますし、身体の色を抜いて寝そべることで肩や腰などのストレッチにも  
繋がります。

#### Menu

コアトレーニング  
40分 2,000円



### プライベート・出張レッスン

お悩み・ご要望を元にオーダーメイドのプログラム！

より効果的に身体の悩みを解消したい方にパーソナルレッスンもお受けしています。  
貴女だけのオリジナルプログラムでさらに美しく身体を変えていきます。

また、出張レッスンも承っております。地域の健康活動、従業員の健康管理、  
作業効率のアップ、職場のコミュニケーションアップなど、健康経営にも  
お役立て下さい。

#### Menu

プライベートレッスン  
60分 10,000円

出張レッスン  
10,000円～応相談



## 短期集中コース・料金体系

### 3ヶ月集中コース

スタジオカレンの「3ヶ月集中コース」ではコース  
終了後もリバウンドしにくい、健康的で美しい身体を  
手に入れます。

全てのプログラム × レッスン 36回 → 最大で¥46,200お得！  
¥79,800

3ヶ月の間最大36回分どれも好きなプログラムを  
受けて頂けるお得なコースです♪

### 100日間チャレンジ

※どちらかを選んで頂きます

はじめての美ヨガ  
(月曜日のみ) コース

レッスン

12回

通常¥24,000の所、半額の  
→ ¥12,000

「初めての美ヨガ(月曜日のみ)コース」  
「コアトレーニングコース」のどちらかを選んで頂き、  
12回分レッスンさせて頂きます。

プラン名称	料金	概要
都度払い	-	レッスンの料金ごとにお支払いいただけます。(先払い)
ポイントカード(1万円)	10,000	1万円+500円分のレッスンを受講できます。
ポイントカード(3万円)	50,000	3万円+1回分のレッスンを受講できます。
3ヶ月集中コース	79,800	36回分(3ヶ月間)のレッスンを受講できます。
100日間チャレンジ	12,000	はじめての美ヨガ(月曜日のみ) コアトレーニング のどちらか一方を12回分受講できます。