

C É L U L A

- W E L L N E S S H O U S E -

パーソナル呼吸トレーニング 45min

15000

【脳波測定】と【呼吸計測】の2つの測定から「呼吸筋」をトレーニングすることでストレスに負けない身体作りを可能にする呼吸に特化したパーソナルトレーニング。お客様の呼吸レベルに合わせてトレーニングを提案し、ステップワークを継続することで圧倒的な変化を体感いただけます。

定期的なトレーニングでより効果を発揮

8回券

104000

16回券

176000

回数券ご購入の方には呼吸トレーニングをホームワークを実施していただくために【ブリーズプランニングノート】がついてきます。ホームワークを行うことで、呼吸筋の向上だけでなく計画行動力が身につきます。

〈保有資格〉

- Oxgen Advantage® Functional Breathing Instructor
- XPT® Performance Breathing Coach

OXYGEN ADVANTAGE
BY PATRICK MCKEOWN

XPT

NASM
NATIONAL ACADEMY OF SPORTS MEDICINE

AFAA
ATHLETICS AND FITNESS ASSOCIATION OF AMERICA

ACE →
APPROVED

