

YSA ZERO-i Personal Training Menu & Price

Performance

60min

¥ 11,000 (税込)



Conditioning

30min

¥ 5,500 (税込)



ZERO-i Performance

「思い通りに動く」を叶えるために行うトータルコンディショニング。
まずはTuning Poleを活用した手技でリセット。
身体調律マシン「ZERO-i」で「姿勢と呼吸」を骨格から整え、
そこからZERO-i理論に基づいた軸作りや身体調律を
施設内の環境を最大限に活用しながら行う
パフォーマンスアップセッション。



時間の目安
10min



時間の目安
50min
(カウンセリング込み)



ZERO-i Conditioning

身体調律マシン「ZERO-i」をメインとしたパーソナルセッション。
まずはTuning Poleを活用した手技でリセット。
そこからクライアント自らにマシンで能動的に動いてもらいながら、
コンディショニングの基礎になる「姿勢と呼吸」を
トレーナーが適切に介入し、骨格から整えていきます。



時間の目安
10min



時間の目安
20min
(カウンセリング込み)

Tuningとは▶

Tuning Poleを活用した最小スペースで行える
簡易身体調律プログラム。
姿勢をニュートラルに戻し、呼吸循環の巡りを促します。

TuningのRoutine

