

芳賀真理子院長オーナー

# 自律神経が整う ボディラインが変わる パーソナルトレーニングジム

93.8%の人が3ヶ月以上続けられているパーソナルトレーニングジムです。  
その理由は、「内装にこだわったりリラックスできる空間」x「話しやすい的確なアドバイスができる一流トレーナー」が居心地の良い時間を提供し、目に見えて効果が実感できるから。  
医師と共同開発した独自メソッドを行うことで、余分な力が抜け自律神経が整い、メリハリあるボディラインになれます。



## メリハリあるボディラインになり自律神経も整う脱力トレーニング

現代人は仕事やスマホ・パソコンからのストレス等で筋肉が緊張している状態になりがちです。その状態でウェイトトレーニングをしても筋肉の深部にアプローチ出来ず、外側の筋肉のみ鍛えられることによって、がっしりした体格になってしまうことに課題感がありました。その課題感から、まず筋肉を脱力させその上で負荷をかけることで、ウェイトトレーニングの効果を最大化させることができ、効率よくメリハリのある美しいボディラインに導き、かつ自律神経も整うトレーニングを医師と共同開発しました。

### 特徴1

全く運動経験ない方でも大丈夫

全く運動していない方でも、高度な専門知識と経験を持つトレーナーが息遣い・心拍の上がり方・力みを見ながら調整するため、どんな方にも適用。93.8%の人が3ヶ月以上続けている。

### 特徴2

体力向上に特化したトレーニング

体力がない方に対し生産的に動ける状態まで持っていくにはどうすれば良いかを医師と共同し3年かけて開発。

### 特徴3

健康的なメリハリあるボディラインに

普段日常では使わない筋肉を使うことで、表層部の筋肉だけでなく、深層の筋肉も鍛えることができ、内側から引き締まる健康的なメリハリあるボディラインに。

既存会員様は  
バーベルを握ったこともない

初心者の方が  
ほとんどです!



*elim garden*  
駒込エリムガーデン

〒114-0015 東京都北区中里一丁目9-1 第3根岸ビル1F

お問い合わせはこちらから

TEL 03-5834-8330

メール [elimgarden8739@gmail.com](mailto:elimgarden8739@gmail.com)



## ■サービス内容一例

### パーソナルトレーニング

当店自慢のここでしか体験することができない独自の脱力トレーニング。  
トレーニングが終わった後には体の内側から引き締め動きやすい体に。  
疲れる。のではなく、気持ちがいいトレーニングをご堪能ください。

### パーソナルストレッチ

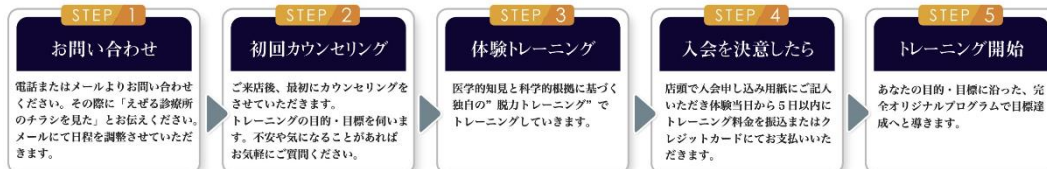
コリ・張りを取り除くパーソナライズされたストレッチ。

### 栄養指導（サプリ含む）

サプリメントもお任せください。  
科学的根拠と経験値からあなたに合う栄養摂取をご提案します。



## ■体験トレーニングの流れ



## ■駒込えぜる診療所 特別価格

手ぶらで初回体験（約 90 分） 9,900 円 ⇒ **無料**

### 【月額コース】

| 回数             | 時間   | 料金（税込）                                               | 有効期限                 |
|----------------|------|------------------------------------------------------|----------------------|
| 月 2 回<br>月 4 回 | 30 分 | 11,900 円（1 回あたり 5,950 円）<br>21,520 円（1 回あたり 5,380 円） | 1 ヶ月間                |
| 月 2 回<br>月 4 回 | 60 分 | 19,800 円（1 回あたり 9,900 円）<br>37,600 円（1 回あたり 9,400 円） | ※未使用分は翌月末まで繰越いただけます。 |

### 【チケットコース】

| 回数   | 時間           | 料金（税込）                                              | 有効期限  |
|------|--------------|-----------------------------------------------------|-------|
| 1 回  | 30 分<br>60 分 | 5,500 円<br>9,900 円                                  | 当日    |
| 5 回  | 30 分<br>60 分 | 26,250 円<br>47,000 円（2,500 円お得）                     | 6 ヶ月間 |
| 12 回 | 30 分<br>60 分 | 59,760 円（トレーニング 1 回分お得）<br>106,800 円（トレーニング 1 回分お得） | 1 年間  |

※過食症・拒食症と医師から診断された方に関しましては、目標到達までのご案内が不可能と判断いたしましたのでお断りさせていただきます。  
※通常料金（月 60 分 × 4 回コース）と比較した場合 1 セッションあたり 4,600 円お得になっております。  
※完全キャッシュレスのため、電子マネー・クレジットカード・銀行振込でのお支払いとなります。

**お問い合わせの際に「えぜる診療所のチラシを見た」とお伝えください。**