

Work & Life を豊かに高めたい人の充実空間

# Work Conditioning<sup>®</sup> Gym

## プログラム体験

FREEDAオリジナルプログラムで、ココロ・カラダ・アタマに対する  
コンディショニングを整えていきます。



**FREEDA**  
LIFESTYLE+

Studio FREEDA 麻布十番

○ 東京都港区東麻布2-11-1

○ 03-6807-4322 ○ <http://www.freeda.jp>

凝り固まった頭をほぐし血流を促進させることで脳を覚醒させていきます。  
ツールを活用した各部位をほぐす動きとシンプルなストレッチで緊張した神経を鎮め、体を癒していきます。

<こんな方にオススメ>

- ・集中力を高めたい方
- ・肩こりにお悩みの方

体と感情は繋がっている事から、疲弊したメンタルを体からリリースするプログラムです。筋膜や経絡の乱れを整えるソフトなストレッチを中心に深い呼吸へと導き、ココロをリフレッシュしていきます。

<こんな方にオススメ>

- ・落ち込みやすい方
- ・ストレスフルな方

Brain Refreshing

脳 心

Mental Refreshing

Karada Refreshing

体 創

Body Refreshing

全身をほぐし筋肉の疲労回復や代謝力向上を促していくプログラムです。カラダの状態を見ながら柔軟性を高め、偏りのないバランスの良いカラダを目指します。

<こんな方にオススメ>

- ・カラダが硬い方
- ・慢性疲労にお悩みの方

Brain Refreshing と Karada Refreshing を組み合わせたプログラムです。

## スケジュール

11月16日(金) 13:30~14:15

Body Refreshing

21日(水) 13:30~14:15

Body Refreshing

18:30~19:00

Brain Refreshing

19:15~20:00

YOGA

26日(月) 13:30~14:00

Karada Refreshing

14:15~15:00

Pilates

各定員

10名

参加費

- ・30分セッション  
2,160円(税込)
- ・45分セッション  
2,700円(税込)

ご予約は

FREEDA 東麻布

検索

or



or 0368074322

にてお受けいたします。