

“8時間眠るより楽になる”

Ri-esalen

9/16(日)より新メニュースタート

男性・女性皆様ご利用いただけます。

コンディショニング・フロー

トレーニング前後に着衣のまま気軽に受けられるボディケアです。緩やかなリズムと柔軟なストレッチ&アプローチで筋肉のコリやストレスを緩めてまいります。血行やリンパの流れを促し、疲労の回復を早めます。

体が温まっている運動後はとくに滞りが流れやすい絶好のタイミング!

お着替えの必要のないコンディショニングフローは、お忙しい方にもベストタイミングを逃す事なく取り入れていただけます。

ヘッド・リカバリー

頭皮に直接アプローチすることで、脳の緊張や疲れにダイレクトに働きかけます。身体を動かしたり、十分な睡眠をとっていてもとりきれないと感じる脳疲労(頭、脳の疲れ)に効果的です。

他に、リラクスの仕方がわからない、集中力が低下している、お顔のたるみが気になる方にオススメのコースです。エサレン®マッサージ&ボディワークや、フェイシャルアドバンスにプラスすることで、さらに深いリラクゼーションを実現していただけます。

| | ゴールドジムメンバー様・エサレン会員様 | ビジター様 |
|-----|---------------------|------------|
| 30分 | ¥3,200(税込) | ¥4,000(税込) |

着衣のままのセッションとなりますので動きやすい服装でお越しください。
トレーニング後、汗をかいたウエアでの施術はご遠慮ください。レンタルウエアのご用意もございます(有料)

ご希望の方は、各店フロントまたはお電話にてご予約ください。

エサレン®マッサージ&ボディワーク
代々木公園店

TEL 03-5454-2525

住所/東京都渋谷区代々木5-66-3
GOLD'S GYM代々木公園PREMIUM店内
営業時間/○月曜~土曜 12:00~21:00
○日曜・祝日 10:00~19:00

エサレン®マッサージ&ボディワーク
原宿ANNEX店

TEL 03-3408-7878

住所/東京都渋谷区神宮前1-5-8
神宮前タワービルディング1F・B1F
GOLD'S GYM原宿ANNEX店内
営業時間/○全曜日 11:00~20:00

Esalen®
Massage & Bodywork

エサレン®マッサージ&ボディワーク