



## 予約について

ご予約は、セッション時、お電話、またはオンライン予約システムにて承ります。

オンライン予約: [www.calendly.com/gnkadvantage/50min-session](http://www.calendly.com/gnkadvantage/50min-session)

2ヶ月先までのご予約を受け付けています。

## セッション当日・ご到着

当スタジオは、個別セッション・パーソナルな空間を心がけております。そのため、ご予約時間の10分前までは、前のお客様のセッション中の為ご入館はご遠慮願います。ご不便おかけしますがご理解願います。なお、セキュリティのため施錠しておりますので、ご到着の際はドア左手にありますドアベル(白いボタン)を鳴らしてください。

## パーキングについて

お車でお越しの方は、基本的には近辺の路上パーキングをご利用いただいておりますが、見つからない場合はマンション内の駐車スペースをお使いいただけますのでその際はご連絡ください。(ご予約時間の10分前より)

## 服装について

動きやすい格好でお越しいただくか、持参してください。上履きは最初は特に必要ありません。

## 料金について

**セッションは1コマ50分、\$90 (+GST) です。** \*(基本、1セッション=1コマです)

継続のお客様には、トレーニングを割安でご継続頂けるよう、セッション料が割引になる2種類の回数券をご用意しています。

5コマ→\$400(+GST) (\$80/コマ) 有効期限3ヶ月

10コマ→\$750(+GST) (\$75/コマ) 有効期限3ヶ月

\*有効期限は原則として、利用開始日より起算します。

お支払い方法は、現金、小切手、e-Transfer、クレジットカード、PayPalです。

## 変更・キャンセルについて

予約時間の変更、キャンセルはご予約時間の24時間までをお願いしております。オンラインで予約された方は、予約確認メールより変更・キャンセルが可能です。オンライン予約ご利用でないお客様は、お電話にてお願いします。なお、当日キャンセル、無断キャンセルは一度目\$50、二度目以降はセッション料の全額(1コマ分)を請求いたします。やむを得ない場合は考慮いたしますが、ご注意願います。

## リアライン・トレーニングの位置づけについて

リアライン・トレーニングは運動療法の最先端を行くトレーニング法です。怪我のリハビリはもとより、長持ちする身体(関節)と身体機能向上のために確立されました。そのためには、身体の使い方を再教育する必要も出てきます。悪いクセを良いクセに直すには脳の司令を筋肉の神経に伝え、それを覚えさせるというプロセスが必要になってきます。そのため、「正しく」行っているかの確認がとても重要になります。「正しく」練習すれば必ず一生涯役立ちます。リアラインは身体の変化がすぐに起こる「即時効果」が起こるのが特徴ですが、日々の積み重ねやセッションを繰り返して「持続」させることが重要です。

その他、お気づきの点、質問等はお気軽にお尋ねください。

Realign First 代表：江口なおみ

☎778-302-6654

✉naomi@realignfirst.com