

教室営業日(2020年1月現在)

【各教室空き状況】

時間	月	火	水	木	金	土
①	-	○ New!	-	-	○ New!	-
②	-	△	○ New!	-	○	-
③	-	×	○ New!	-	△	○
④	-	○	-	-	○	△
⑤	-	○	-	-	○	○
⑥	-	○	-	-	○	○

○:空き有 △:残り僅か ×:要確認

【教室時間】

- ① 9:30~10:45
- ② 11:15~12:30
- ③ 13:40~14:55
- ④ 15:30~16:45
- ⑤ 18:30~19:45
- ⑥ 20:15~21:30

【担当講師】

希 真実
修 晃規

※都合により、予告なく担当講師を交代

させていただきます場合がございます。

予めご了承くださいませようお願い申し上げます。

BB教室入会案内

- **入会金** **3,500円**
- **デイプランA** **3,182円**
 ※週1回(月4回) (税込 3,500円)
 ・平日デイTimeのみ ※1回当り875円
- **デイプランB** **5,455円**
 ※週2回(月8回) (税込 6,000円)
 ・平日デイTimeのみ ※1回当り750円
- **サタデー&ナイトプランA** **3,545円**
 ※週1回(月4回) (税込 3,900円)
 ・平日、土曜日 (デイ・ナイトTime) ※1回当り975円
- **サタデー&ナイトプランB** **6,182円**
 ※週2回(月8回) (税込 6,800円)
 ・平日、土曜日 (デイ・ナイトTime) ※1回当り850円

教室案内

- 1教室75分(休憩含む) ※最大8名 ※小さいお子様同伴OK
- 持ち物:タオル、飲み物 ※更衣ルーム有
- 振替システム有り

無料体験教室

- ご入会前の1回限りお試し教室に参加いただけます。
- ご友人やご家族同士でも参加いただけます。
- からだの歪み・バランス測定と運動指導を行います。
- 事前予約が必要となります。お気軽にお問合せ下さい。

お問合せ先

☎ 090-6061-6190

LINEでも体験予約、振替連絡等を承っております。

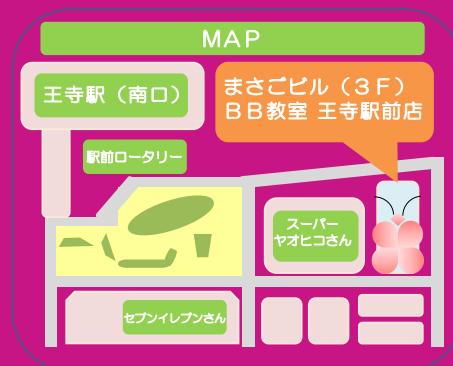
BB教室 コンディショニングアドバイザー
島田

📍 アクセス

JR大和路線、近鉄生駒線「王寺駅」
近鉄田原本線「新王寺駅」下車 徒歩3分

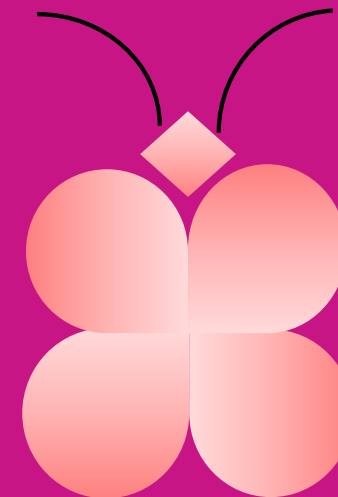


🚗 駐車場はございません。近隣の有料駐車場をご利用ください。
※(参考) 王寺駅南駐車場 20分/50円~



〒636-0002
奈良県北葛城郡王寺町王寺2-6-1 まさごビル3F

BB教室
Body & Brain



BB教室

Body & Brain

王寺駅前店





BB教室

Body & Brain

BB教室とは

幅広い年代に通っていただける地域密着型の運動教室を開設いたしました。

THE BODY CONDITIONER+Nによる測定結果を基に、お一人おひとりの身体の歪みやバランスを改善するために最適な運動プログラムをご提供いたします。

少人数制の教室で講師がお一人ずつに正しい姿勢で運動を行えるようサポートいたします。

お一人おひとりの得意、苦手な運動プログラムを把握し、それぞれに合った正しい運動方法をアドバイスいたします。友人同士はもちろん、親子や家族同士等、幅広い世代に参加して頂けます。

また、急用や体調不良時には振替システムをご利用頂けます。



BB教室の特徴

- ライフスタイルに合わせた会員プランをお選び頂けます。仕事帰りや休日に参加して頂けます。
- 少人数制の教室のため、小さいお子様同伴も可能です。子育てや家事の合間に参加して頂けます。
- お一人おひとりがマイペースで運動していただけます。シニア世代も無理なく参加していただけます。
- 部活のトレーニングや体カづくりのために小中学生も参加していただけます。



健康維持・体カづくり

肩こり・腰痛予防

運動不足解消・基礎代謝UP

姿勢改善・体幹強化



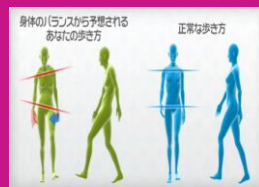
ザ・ボディコンディショナ+N

世界初、「ヒトの動作から簡単かつ正確に測定を行います。筋肉の伸縮性や脂肪の付きやすい部位の特定、ウォーキングスタイルを動的に予測するなど、これまでには出来なかった分析が可能となりました。

身体バランスをパーソナル診断

4つの測定メニューから身体のバランスをパーソナルに分析。分かりやすいポイント表示、点数評価により、コンディショニングの効果が数字で把握できます。さらに様々なパラメータで分かりやすく分析結果が表示されます。

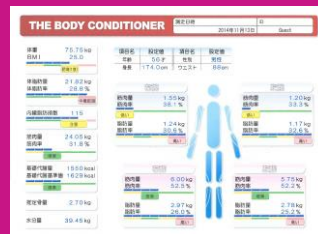
- ・骨盤の歪み度
- ・筋肉の前後左右バランス
- ・脂肪の付きやすい部位予測
- ・関節の動作範囲
- ・未来体型予測



高精度体型組成計運動オプション

ボディコンディショナ+Nに高精度体型組成計を組み合わせることで、「からだの歪み」や「筋肉の状態」だけでなく、「BMI」や「部位別の筋肉量」、「体脂肪率」などの測定が可能です。

- ・体重、BMI
- ・体脂肪量、率（部位別）
- ・内臓脂肪指数
- ・筋肉量、率（部位別）
- ・基礎代謝量
- ・推定骨量
- ・水分量



ボディコンディショナ+Nで身体のバランスを分かりやすいポイント表示。点数評価することにより、コンディショニングの効果が数字で把握でき改善していく様子を確認することで、継続のためのモチベーションをしっかりサポートしてくれます。

※体組成計測定が不要の方は事前にお申し付けください。

BB教室の会員さんの声（生駒商店）

- 日常生活へのトレーニングの取り入れ方や意識の持ち方まで教えてもらえる。
- 腰や首を痛めることなく、正しい腹筋の使い方が出来るようになった。
- 身体の使い方が理解でき、好きなスポーツのパフォーマンスが向上した。
- 自分の限界からもう少し頑張らせてもらえるから、成長を実感出来る。
- 正しいストレッチのおかげで、硬かった身体が柔らかくなった。
- 次回の予定が決まるから、継続して通うことが出来る。



主なコンディショニングメニューのご紹介

● ストレッチ



● 腹筋・背筋強化



● 体幹トレーニング



● 下半身・骨盤周り強化



BC+Nの3種類の運動器具をご紹介します



肩・二の腕の強化、肩甲骨の動きづくり等



股関節・内転筋、太ももの強化等



捻じれ改善、体側・肩甲骨周りの柔軟性向上等

