



理学療法士による

“整えて動かす”

身体改善

整体×マシンピラティス×パーソナルトレーニング

HabiGym

麻布十番・三軒茶屋

肩こり・腰痛・姿勢改善・運動不足へ



# HabiGymとは

HabiGymは、理学療法士による  
「整体 × マシンピラティス × パーソナルトレーニング」  
を組み合わせた、  
完全マンツーマンの身体改善スタジオです。

肩こり・腰痛・姿勢改善・運動不足など、  
一人ひとりの身体状態に合わせたサポートを行っています。

身体を“整える”だけでなく、  
“正しく動かす”ところまで  
一貫してサポートしています。



理学療法士による  
身体評価



完全マンツーマン  
対応



整体 × マシンピラティス  
× パーソナルトレーニング



TROUBLE

# こんなお悩み、 ありませんか？

日常生活や仕事、運動不足などによる身体の不調は、  
放っておくと慢性化し、パフォーマンスの低下や  
さらなる不調につながります。

- ✔ マッサージやストレッチだけでは改善しない
- ✔ 原因がわからず、繰り返してしまう
- ✔ 年齢とともに身体の不調が増えてきた
- ✔ これからも健康的に動ける身体でいたい



肩こり・首こりがつらい



腰痛・慢性的な痛みがある



姿勢の崩れ・猫背が気になる



運動不足・身体の重さを感じる

そのお悩み、HabiGymが根本改善をサポートします。

理学療法士が身体の状態を見極め、  
「整える」×「動かす」で、不調の出にくい身体づくりをサポートします。

# HabiGymの特徴

理学療法士による専門的なサポートで、あなたの身体を根本から整えます。

01



## 理学療法士のみが対応

医療・リハビリの国家資格を持つ理学療法士が、身体の専門知識をもとにサポートします。



02



## 整体×マシンピラティス

身体を整える整体と、正しく動かすマシンピラティスを組み合わせて、根本改善を目指します。



03



## 完全マンツーマン

最初から最後まで理学療法士がマンツーマンで対応。一人ひとりに合わせたオーダーメイドのサポートです。



04



## 不調改善から健康づくりまで

肩こり・腰痛・姿勢改善・運動不足など、日常の不調改善から健康づくりまで幅広く対応します。



「整える」だけで終わらせない。正しく「動ける身体」へ導き、あなたの毎日をより快適にします。

# セッションの流れ

一人ひとりの身体の状態に合わせて、最適なプログラムをご提供します。

01



カウンセリング・  
身体評価



丁寧なカウンセリングと身体評価で、  
お悩みや原因を明確にします。

02



整体（手技療法）



筋肉の緊張や歪みを整え、  
動きやすい身体の土台をつくります。

03



マシンピラティス



マシンを使い、正しい姿勢と  
動きや効率よく習得します。

04



パーソナルトレーニング



目的やレベルに合わせて、  
必要な筋力・機能を向上させます。



セッション後には、今後のプランやご自宅でもできるセルフケア・エクササイズもお伝えします。

TRIAL

# 初回体験について

HabiGymでは、初めての方向けに  
「**整体×マシンピラティス×パーソナルトレーニング**」  
を体験できる初回体験プランをご用意しています。

理学療法士が身体状態を確認しながら、  
一人ひとりに合わせたサポートを行います。

「身体が硬いから不安」  
「運動初心者でも大丈夫？」  
という方でも、安心してご利用いただけます。

初回  
体験

500円 (税込)

※ 完全予約制

※ 麻布十番・三軒茶屋で受付中

*Support your  
better body.*

“整える”だけではなく、  
“動ける身体”づくりを  
サポートします。



理学療法士が担当

専門的な視点で  
身体を評価・サポート



整体×マシンピラティス  
×パーソナルトレーニング

不調改善から動ける身体づくりまで  
一貫してサポート



完全マンツーマン対応

あなただけの  
オーダーメイドサポート

HabiGym

麻布十番・三軒茶屋

まずは初回体験で、  
あなたの身体の変化を  
実感してください。