

人生100年時代 最高の自分で 居続けるために

人生を豊かにするには健康が大切です。
動きに違和感がある、重い等の身体の不調があると、
日常生活や仕事、趣味をしても
気になったりしませんか？

- 前はもっと動けた
- 最近疲れやすい
- 痩せにくい
- 動きにくい
- 特定の動きをした時に違和感がある

それは、身体からあなたへのサインです。
そのサインを私たちが正しい動き、必要な筋肉に刺激を入れ、
本来の身体へと手助けさせていただきます。
まずはいちど、カウンセリング、ご体験ください！

PERSONAL TRAINING



Hearing&Planning

最初に、「どうなりたいか」の希望と、今の身体の状態などをヒヤリングします。
あなたの希望と現状を考慮して、あなたにあったトレーニングプランをご提案します。
あなたの心身や時間に無理なく目標を達成するために、プランを作り上げていきます。
プランが出来たら、一緒にトレーニング開始です。

あなたの目標に最善のトレーニングプラン

パーソナルトレーニング



専門的な知識を持ったトレーナーと安心、安全なマンツーマンレッスン
あなたの身体に合ったトレーニングを提供します。
ジムに通っても効果が出ない、トレーニングをすると身体に痛みがでる、運動が続かない、そんな方におすすめです。
あなたに必要なトレーニングをして、最高の身体にしていきましょう！

コンディショニング



機能改善

腰痛や肩凝り、身体の不調を改善します。腰痛や肩凝りは腰や肩の使い過ぎが考えられます。足首、股関節が動かない為、腰を動かす、おなじ筋肉ばかり使い、姿勢が崩れる。固まった筋肉はストレッチをし、使っていない筋肉を鍛え、刺激して、バランスを整え、無理なく自然に動けるようにしていきます。

加圧トレーニング



短時間で大きな効果が得られる加圧トレーニング
専用のデバイスを使い、適切に血流を制限して行うトレーニングです。軽い負荷で効果的に刺激が入ります。
血液の若返り、成長ホルモン分泌、脂肪燃焼、アンチエイジング、自律神経系の活性化、睡眠の質の向上が期待出来ます。

THANNECT OWNER



オーナー 遠藤 裕久
Hirohisa Endo

学生時代は野球に打ち込んでいたものの、故障しボールを投げられなくなったことをきっかけに、身体に関わることを学びたいと体育大学へ進学。卒業後は大手フィットネスクラブへ就職。その後、もともと関心が強かった現在の仕事をメインに行うべく独立。トレーナーとして、警察学校や専門学校での講義、高校の部活動の指導、アスリートのコンディショニング、トレーニングから、中高齢者の機能改善、ボディメイクを行っている。

SCHOOL LESSONS



いろいろなスクールレッスンを開催しています。
自分にあったレッスンで心身を整えましょう。

スクール体験会

各スクール 1,100円

各スクール、お一人様一回まで

ボディメイクスクール

《60分》【女性限定】

定員8名 5,500円

いつまでも若々しく、引き締まった身体を目指していきます。
ウエイトは使わず、自重で行い、姿勢の改善、筋トレをし、最後は格闘技エクササイズで更に脂肪燃焼を狙います。

ボディメイク 筋力アップ
ストレス発散 姿勢改善

スケジュール
月曜日 14:00～ 強度★★
木曜日 10:30～ 強度★★
金曜日 19:30～ 強度★★★

健康増進スクール

《45分》

定員10名 4,400円

人生100年時代の今、介護に頼らず自立する為のスクールです。
正しい立ち方、歩き方を身につけ、トレーニングをして一生の健康を目指します。

機能改善 健康増進
ストレス発散 姿勢改善

スケジュール
火曜日 8:00～ 9:00～
水曜日 8:00～ 9:00～
金曜日 8:30～ 9:30～

スタイルアップヨガ

《60分》【女性限定】

定員8名 4,400円

ヨガとピラティスの要素が合わさったレッスンになります。自律神経を整え、ストレス発散、体の引き締めを目指します。

ボディメイク 自律神経
ストレス発散 姿勢改善

スケジュール
火曜日
18:00～19:00
19:30～20:30

こんな方へおすすめ

- ◆ 肩凝り、腰痛といった生活習慣病の改善をしたい方
- ◆ 身体を引き締めたい、自分の理想の身体にしたい方
- ◆ いつまでも元気で若々しくいたい方
- ◆ 運動習慣を身につけたい方
- ◆ スポーツパフォーマンスを上げたい方
- ◆ 企業で健康経営に取り組みたい方

料 金

入会金	5,500円
パーソナルトレーニング 機能改善 (肩こり・腰痛など)	《30分》 3,300円 《60分》 6,600円
パーソナルトレーニング 2名様ペア	《2名》 8,800円～
パーソナルトレーニング 3名様ペア	《3名》 9,900円～
パーソナルトレーニング 4名様ペア	オーダーメイドレッスン
加圧 トレーニング	《30分》 4,950円 《60分》 8,800円
回数券 有効期限2ヶ月	《30分8回》 《60分4回》 24,200円 《30分16回》 《60分8回》 44,000円
スペシャルコース (トレーニング・入浴・ストレッチ)	《150分～180分》 11,000円
スクール	4,400円～5,500円
食事指導	16,500円
ビジター	入館料 1,100円

※その他のプランや料金についてはスタッフにお問い合わせ下さい。



THANNECT



thannect.net



Web/Instagram



LINE

THANNECT

〒999-3701 山形県東根市東根4461-2F

完全予約制

open/8:00 close/22:00

☎080-6046-7212

thannect@gmail.com



THANNECT

心身に最善の環境で
あなたの身体を
改善します。