

## 事実、マッサージに行かなくなった

トレーナーによるストレッチを定期的に行っている方の多くは、それまで週に1回以上マッサージに通われている方でした。

そんな皆様が口々に言われることが「マッサージに行かなくなった」という言葉です。

## マッサージとストレッチの違い

### マッサージ

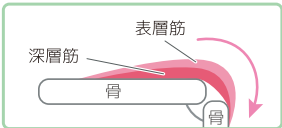
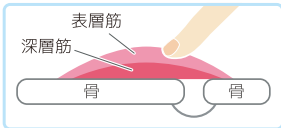


マッサージは外部から力を加え、押したりもんだりしながら筋肉をほぐし、**血行を促進**して疲労物質などを取り除く。  
**表層の筋肉**に効果。  
**効果は一時的**(2~3日)

### ストレッチ



ストレッチは、関節や周辺の組織を動かすことで、筋肉がほぐれると同時に**可動域が広がり、柔軟性を向上**させ、**血行を促進**して疲労物質などを取り除く。  
**深層の筋肉**にも効果。  
**効果は持続的**(5日~1週間)  
※可動域を維持することでさらに持続。



一時しのぎの**マッサージ**では物足りなかったあなたに試してほしい**本物のストレッチ**

# 初回限定特別体験

2つのコースから1つお選びください。

無料体験 本格体験

20分 **無料** 50分 **4,000円** 税別

ご予約はお電話で

### 烏丸仏光寺店

キャンペーン期間  
4/30(土)まで開催



〒600-8413  
京都市下京区  
烏丸仏光寺南西角3F  
営業時間 11:00~22:00

ご予約はこちら 075-726-4419

### 一乗寺店

キャンペーン期間  
4/29(金・祝)まで開催



〒606-8185  
京都市左京区  
一乗寺高槻町19  
営業時間 [平日] 10:30~23:00  
[土曜] 10:30~21:00  
[日祝] 10:30~19:00

ご予約はこちら 075-706-7799

コアマックスオフィシャルウェブサイト

<http://core-max.jp>

コアマックス



はじめてのストレッチ

# 無料体験

実施中

お急ぎください  
4月限定  
キャンペーン

やってみないと  
わからぬ!!

いまずご予約ください!

ストレッチ体験が  
今だけ無料

体験すればわかる**圧倒的効果!**



コアマックスは京滋に30年  
エル・スポーツでおなじみ  
スポーツフォーラム シーマックスグループです



異次元リラクゼーション



カラダ根本アプローチ

# コアマックス なら 大丈夫!

## コアマックスのストレッチ

一人で行うストレッチと違い、専門トレーナーがお客様の悩みやご要望に合わせて効果的にストレッチを行います。お客様はマッサージベッドで寝ているだけ!カラダの歪みやスタイルを整えて健康な身体を手に入れていただきます。



施術スタッフは全員訓練されたトレーナーばかり。女性トレーナーも多数在籍していますので、女性のかたも安心してご利用いただけます。

プロスポーツ選手やリハビリ専門のトレーナー、クラシックバレエ講師や鍼灸師整体師などがトレーナーとして所属しています。明るくさわやか・健康的な接客でお客様を元気にしていきます!

## プロのトレーナーだからココが違う!

ストレッチする → 変化する → 効果がでる

短縮した筋肉、腱を伸ばす

関節のバランスを整う

美しい姿勢を取り戻す

緊張した筋を伸ばす

筋肉内の血流をもどる

肩こり、腰痛、ストレスの緩和

血管が伸びる

血管の柔軟性が向上

動脈硬化の予防・改善

## 体験の流れ

- ① 受付**  
受付を致します。  
※事前にお電話でご予約ください。
- ② 更衣**  
ウェア上下セットを無料で貸出いたします。
- ③ カウンセリング**  
お客様のご要望、体調やお怪我の有無、ご希望のコースをおうかがいいたします。
- ④ バランスと動きのチェック**  
身体の歪みや硬さ、コリなどを一緒に確認します。
- ⑤ ストレッチ施術**  
お客様のご要望、身体の状態にあったストレッチをトレーナーが行います。
- ⑥ アドバイス**  
効果を維持していく為のアドバイスをさせていただきます。

## 料金案内

2回目以降は下記料金で施術をお受けいただけます。(税別)

75分...7,500円 60分...6,500円 45分...5,000円

継続利用にお得な回数券もご用意しております。



※写真は鳥丸仏光寺店