

シャングリ・ラ 東京 ヘルスクラブ メニューのご案内 SHANGRI-LA TOKYO HEALTH CLUB MENU

パーソナルトレーニング PERSONAL TRAINING

お一人おひとりの健康に関する目的や体調に合わせ、知識と経験が豊富なトレーナーがお手伝いいたします(要事前予約)。
Our certified trainers guide and support you to achieve your personal wellness goals (Advance reservation required).

60分 / 60 minutes: JPY 14,548 | 90分 / 90 minutes: JPY 21,821

お子様のためのトレーニング FOR KIDS

ゴールデンエイジ期のお子様の筋肉の柔軟性を高め、関節可動域を広げるために、様々な身体の動かし方をご体験いただきます。
Tailored for children ages 5-12, also known as the golden age of growth for motor skills and the nervous system, your child can try various movements to build muscle flexibility and further enhance their motor skills.

60分 / 60 minutes: JPY 14,548

シャングリ・ラ 東京オリジナル -皇居ラン- SHANGRI-LA TOKYO ORIGINAL -IMPERIAL PALACE RUN-

トレーナーと一緒に安全に楽しく皇居の周りをランニングしませんか。
Enjoy running around the Imperial Palace together with our trainer safely!

60分 / 60 minutes: JPY 14,548

表示税込み価格にサービス料15%が含まれます。メンバーの方は15%の割引を適用いたします。

All prices listed in the menu are inclusive of tax and subject to 15% service charge. Health Club members receive 15% off from all listed prices.

パーソナルトレーニングメニューのご案内 PERSONAL TRAINING MENU



ファンクショナル FUNCTIONAL

身体の運動機能を向上させるトレーニング
Train large muscle groups mirroring movements from everyday life

コアトレーニング CORE TRAINING

体幹を鍛え、バランス感覚を向上
Strengthen your core and improve balance

ボディメイク BODY MAKE

必要な場所に筋力をつけ、理想の体型へ
Build muscle to reach your goals and ideal body

パーソナルストレッチ PERSONAL STRETCH

可動域を気持ち良く伸ばします
Increase flexibility and range of motion

モビリティトレーニング MOBILITY TRAINING

関節可動域を広げ、筋肉の柔軟性向上
Improve muscle strength, flexibility and joint health