

About

five・モビリティケア® とは？

根本的な体質改善を行う本格派メソッドとして、ヨーロッパを中心に世界19国・1400拠点にまで広がりを見せるドイツ発のボディケアメソッド。

five・モビリティケア® メソッドにより
柔軟かつ力強い「しなやか」ボディの開発により
カラダ本来の能力が引き出されます。



整える

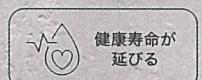
モビリティケア®セラピーで
やさしくゆるめて

モビリティケア®は無痛な上、無理したり我慢することなく、カラダの動きをスムーズにし、骨格の歪みを整復するというこれまでのボディケアとは一線を画す新次元のコンディショニングです。

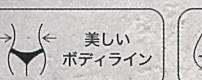


fiveトレーニング系
ストレッチで伸ばして縮めて
伸びるストレッチと締まる筋トレ
を融合する前提で開発されたイ
クイップメント。さらに、深層深部
の筋力まで向上させてリバ
ウンドの心配もなく、「真にしな
かな」カラダへと導いてくれます。

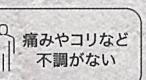
続けることでこのような嬉しい効果が期待できます！



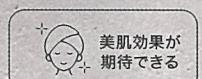
健康寿命が
延びる



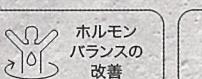
美しい
ボディライン



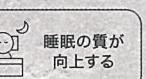
痛みやコリなど
不調がない



美肌効果が
期待できる



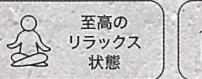
ホルモン
バランスの
改善



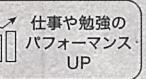
睡眠の質が
向上する



機能的な
アスリート
ボディ



至高の
リラックス
状態



仕事や勉強の
パフォーマンス
UP

Facility

非日常を演出するリラックス空間を創りました。

心身のボディケアのために施設空間には徹底的にこだわりました。
心穏やかに過ごせるメンタルヘルスにも役立てられる癒しの空間です。

Training Space



医療大国ドイツで
機能解剖学理論に基づき
開発された
fiveイクイップメントを
レイアウトした
トレーニングスペース。

Therapy Space



コンディショナーが
ココロとカラダの状態を
お聞きする
セラピースペース。
トーンを落とした
優しい空間です。

Front Counter



お客様を
お迎えするのに相応しい
おもてなし空間。
ご相談などお気軽に
お申し付けください。

Locker Room



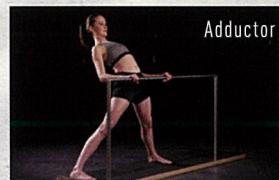
白と木目を基調にした
清潔で機能的な
パウダーブースも完備した
ロッカールームです。

Session



リバウンドすることなく、
凝りや痛みのない「真にしなやかな」機能美を創るには
fiveイクイップメントが最適です。

fiveイクイップメントは木で造られており、触ると「すべすべとした
感触」と、「ナチュラルなあたたかみ」が感じられて、より深くカラダに
馴染む「快」感覚が得られます。



Adductor



Hip



Spagat



Ischio

経験豊富なコンディショナーがマンツーマンで
丁寧にセッションいたします。



1人じや続けられない…、
運動は苦手…など、そんな方に。
マンツーマンでコンディショナー
が寄り添い、お一人おひとりの年
齢・体力・ボディバランス・お悩み・
目的などに合わせて丁寧な指導・
サポートをさせていただきます。