

『エステ×フィットネス』 より美しく、魅せるカラダへ salada 自由が丘本店 フィットネスメニュースタート！

女性の美をサポートする株式会社プレミア・ビューティ・アンド・スパ（本社：東京都港区、代表：上谷 智雄）は、salada 自由が丘本店で 2018 年 3 月 1 日より、フィットネスメニュー「IDEJUN 式 ペルヴィストレーニング」をスタートする。エステティックでの自分磨きに加え、「骨盤」や「腸腰筋」に着目したエクササイズを導入することで、自らが持つ“美くなるチカラ”を呼び覚まし、健康的な美しさを

「IDEJUN 式 ペルヴィストレーニングとは」

しなやかで美しいボディライン作りの鍵である「骨盤」や「腸腰筋」に着目した、女性のための新感覚のエクササイズ。過度な負担をかけずに、無理なく全身を調整することで、自らが持つ“美くなるチカラ”を呼び覚まします。

期待できる効果

- ・基礎代謝のアップ
- ・姿勢（O脚・X脚）の改善
- ・肩こり・腰痛の改善
- ・冷え・むくみの改善
- ・ボディメイク効果
- ・リラックス効果



金額

●パーソナル 60分 13,500円（税込）

ひとりひとり異なる、身体の癖や強化ポイントを見極め、効率よく全身の調整を行います。

●セミパーソナル 60分 3,780円（税込） 定員 5名

音楽に合わせて、楽しく全身の調整を行います。

サロン

サラダ自由が丘本店（目黒区自由が丘 2-22-22）

TEL.03-5731-0088



インストラクター

井出 淳子（JUNKO IDE）

1976年生まれ。1児の母。東京女子体育大学卒業・体操競技選手としての経歴を持ち、現在はダンス、ヨガ、エアロビクスなど様々なジャンルのインストラクターとして活躍中。

指導資格：エアロビクス、マタニティエクササイズ、骨盤エクササイズ、ヨガ、ストレッチ



プレス関係者の体験・取材も承っております。ご希望の方は下記までお問い合わせ下さい。

株式会社プレミア・ビューティ・アンド・スパ
企業データ

社名 株式会社プレミア・ビューティ・アンド・スパ
事業内容 エステティックサロンの運営、スクール（エステティック・アロマ・メイク・ネイル）の運営
化粧品・美容機器等の企画、販売
運営サロン アユアラングレース（南青山）
アユアランリンク名古屋、アユアランリンク横浜、アユアランリンク札幌、アユアランリンク札幌中島公園
サラダ自由が丘本店、サラダ芝浦店、サラダ町田店、サラダ錦糸町店、サラダ大宮店、サラダ熊谷店、
サラダ本川越店、
スパアユアラン（グアム2店舗）

お問合せ・体験お申込み

株式会社 プレミア・ビューティ・アンド・スパ 担当/木村

〒106-0032 東京都港区西麻布 1-3-4 KN134 ビル5F

メール : kouhou@premier-beauty.co.jp

TEL : 03-5771-4300 FAX : 03-5771-4301

【HP 企業】 <http://www.premier-beauty.co.jp> 【通販】 <http://shop.premier-beauty.co.jp>