



きれいな
ボディラインは
歪みがない。

気になるボディライン、気になる不調、
そんなカラダの悩みは

「歪み」が原因かもしれません。

気がついたら
姿勢が悪く
猫背になってきた

肩や首の凝り、
腰や膝が
慢性的に痛い

睡眠が悪く
ずっと寝不足な
感じがする

運動不足だし、
加齢とともに
太りやすくなった

デスクワークでの偏った姿勢、スマホに頼る生活や重い靴を持つ習慣の上、
運動不足がちな生活環境はこのようなカラダの不調の要因を生みます。

AOAOは、正しい位置に骨格を戻して

歪まないカラダをつくります。



SPECIAL PRESENT

初回カウンセリング&体験 (たっぷり90分)

¥5,500^{税込} → **無料**

AOAOはあなたの状態にしっかり耳を傾けることから始めます。
この最も大切なカウンセリングを今だけ無料で受けていただけます。

有資格保持のトレーナーにぜひ、ご相談ください。

お申込みはコチラ

さらにこんな悩みをお持ちの方

- ✓ 思うように体重が減らない
- ✓ 運動するのが苦手で1人では無理
- ✓ リバウンドしやすくなった
- ✓ 自分に合う方法が分からない
- ✓ 運動しても痩せない
- ✓ ダイエットが続かない

ダイエットの悩み

ダイエットに失敗。
またトライ。また失敗。
そんな繰り返しで
うまくいったことがない。
ダイエットの根本を
見直さないと...

カラダの悩み

代謝が落ちてきて
筋力も体力も落ちてきたら、
カラダのお肉も落ちてきた。
見た目は太っていないでも
お尻は下がってたるんだり、
ウエストのくびれが
なくなったり...
色々悩みはつきない。

- ✓ 体重が増えて、痩せにくくなった
- ✓ ボディラインが崩れてきた
- ✓ ヒップのたるみが気になる
- ✓ 背中・脇腹のぜい肉が気になる
- ✓ 産後太りのまま痩せなくなった
- ✓ 冷えやすくてなかなか温まらない
- ✓ 肩のコリや、腰のハリがある
- ✓ 疲れがとれなくなってきた

自分のカラダをイチから見つめ直して
本来のカラダに戻すことから始めませんか。

アオアオ AOAO

PERSONAL TRAINING
and MEDICAL CARE

パーソナルトレーニング&メディカルケア

私たちは“ボディリビルド(体の再構築)”
という考えのもと
皆さまのカラダをサポートします。

運動習慣はもちろん大事です。ですが、歪んだままの体で、筋肉をつけて
しまうと、たとえ運動したとしても歪んだまま。そのためにも、一度体を
リセットすることをおすすめします。

だから

AOAOはカラダのプロによる2人制でサポートします。

他ジムでは、一人のトレーナーがカウンセリングからゴールまで担当するパーソナルトレーニングが
通常ですが、AOAO ではトレーニングの段階によって専門性が分かれることに着目し、カラダのプロ
2人制で取り組むパーソナルトレーニングを皆さまに提供しております。



01

運動をするためには、まず自分を知ること。

そして不調の原因である根本の状況を調べ、痛みや歪みなどの
不調をきちんと治していくことから始めましょう。

カラダをリセットすることが大切なのです。

TRAINER 大黒 恵 Megumi Daikoku

- 経歴
 - ・接骨院、整形外科(リハビリ室)勤務
 - ・パーソナル加圧トレーニングトレーナー
 - ・カルチャー教室にて体操講座講師
- 資格
 - ・柔道整復師 ・加圧トレーナー
 - ・エグスキューニニバーシティ姿勢矯正スペシャリスト

02

痛みや歪みが再発しないようにトレーニング
でカラダを変えていくこと。

お客さまに応じた正しいトレーニングを作成し、目標を定めて
カラダを強化していきます。

ハードなトレーニングは必要ありません。

TRAINER 山下 和義 Kazuyoshi Yamashita

- 経歴
 - ・港区で複数のパーソナルジムを開業・運営
 - ・パーソナルトレーナーとして活動しつつ、多くのトレーナーを育成
 - ・医療とフィットネスの連携を目指し、がん治療クリニックにて運営管理責任者を担当
- 資格
 - ・整体師 ・高等学校教諭一種免許状保健体育



AOAOのメディカルケア+パーソナルトレーニングはココが違う!

カウンセリング+動作チェック

《たっぷり90分》

AOAOでは、カウンセリングや
カラダの動作チェックにじっくり時間をかけます。



COUNSELING

パーソナルトレーナーが痛みやお悩みの
ことはもちろん、生活スタイルなども
細かくお聞きしていきます。原因は
おそらく、そこにあるからです。そして、
これからどうなりたい、何をしたいな
ど、希望や目標をお聞きかせください。

CHECK

パーソナルトレーナーがあなたの姿
勢をチェック。状態にあわせて筋膜
リリースやストレッチを行います。



“自分のカラダを知る”ことを徹底します。

AOAOのメディカルケア+パーソナルトレーニングはココが違う！

トレーニング／ステップ01 《50分／月4回》

整体メニュー（4回）

AOAOでは、安全にトレーニングできる状態になるよう
カラダの痛みや歪みを治すことから始めます！



STRECH

筋肉の緊張をとるストレッチを約10分行います。その日のカラダの状態のチェックから開始します。初回カウンセリング時のお話とその日の身体の状態に合わせて、筋肉を弛緩させることからスタートです。

TRAINING

施術 or カラダの可動域を広げる運動を行っていきます。痛みや歪みに合わせて、施術や歪み解消のための体操を行っていきます。ここでは主に間違った使い方をしている筋肉に対してのアプローチを行います。



“関節の可動域”を広げていきます！

AOAOのメディカルケア+パーソナルトレーニングはココが違う！

トレーニング／ステップ02 《50分／月4回》

整体メニュー（2回）・トレーニングメニュー（2回）

AOAOでは、カラダの状態が整ってきからトレーニングへ！
カラダが動くようになっていくことに感動します！



整体メニュー

始めに筋肉の緊張をとる体操を10分ほど行います。その後、痛みや歪みに合わせて、施術や歪み解消のための体操を行っていきます。

TRAINING

筋肉を柔らかくし、血流をよくするストレッチを約10分行い、お客さまにあわせてトレーニングを行います。最後は疲労を残さないためのクールダウンストレッチを約10分行います。



トレーナーと柔道整復師が連携して
進めるので安心！

AOAOのメディカルケア+パーソナルトレーニングはココが違う！

トレーニング／ステップ03 《50分／月4回》

トレーニングメニュー（4回）

AOAOでは、このタイミングでマシントレーニングを始めます。
運動が楽しくなって、毎日楽しくなるはず！



TRAINING

いよいよ月4回のトレーニングです。マシンなどを使って新しいことにチャレンジしていきましょう。カラダを動かすことが楽しくなって、日常生活にもハリがでてきたら、好循環のはじまりです。

STRECH

自分で運動すると怠りがちになりやすいですが、クールダウンはとても大事なことです。より良いカラダづくりのために、運動後に疲労を残さないために丁寧にストレッチを行います。



カラダが変わっていくことを実感！

SPECIAL PRESENT

初回カウンセリング&体験（たっぷり90分）

¥5,500^{税込} → 無料

AOAOはあなたの状態にしっかり耳を傾けることからはじめます。この最も大切なカウンセリングを今だけ無料で受けていただけます。

有資格保持のトレーナーにぜひ、ご相談ください。

お申込みはコチラ

初心者
でも安心

完全
マンツーマン

今なら
無料でOK

一般的な整体では、カウンセリングや身体の動作チェックにあまり時間をかけず、手順通りの施術と簡単なアドバイスという流れが多いようですが

AOAOは、一般的な整体のカウンセリングとは
違います。

ぜひ、体験して、体感ください！

COUNSELING

カウンセリング

たっぷり30 min

パーソナルトレーナーがお客さまの生活習慣や、カラダの痛み・お悩み、それをどのように改善したいかなど、じっくりお話しします。



POSTURE CHECK

姿勢チェック

しっかり15 min

鏡の前で姿勢・カラダの歪みなどを丁寧にチェックしていきます。普段はわからない自分のカラダを理解していただけます。

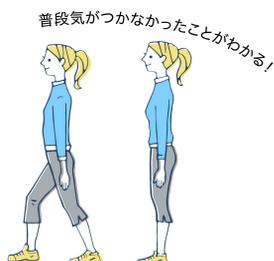


PHYSICAL CHECK

動作チェック

しっかり15 min

次に、カラダの動きを確認します。自分自身のカラダに向き合うことで、カラダの状態がどうなっているかを認識していただけます。



今を知ることは大切です。体験後は自分のカラダの変化に気づきます！

TRIAL

体験（トレーニングor姿勢調整運動or施術）

たっぷり30 min

痛みや歪みがひどい方はそこを緩和するための体操や施術をします。特に問題のない方は、軽いトレーニングを行っていきます。



CLOSING

クローージング

さいごに10 min

体験を通して、お客さまに適したコースを提案いたします。体験の感想もお聞かせください！



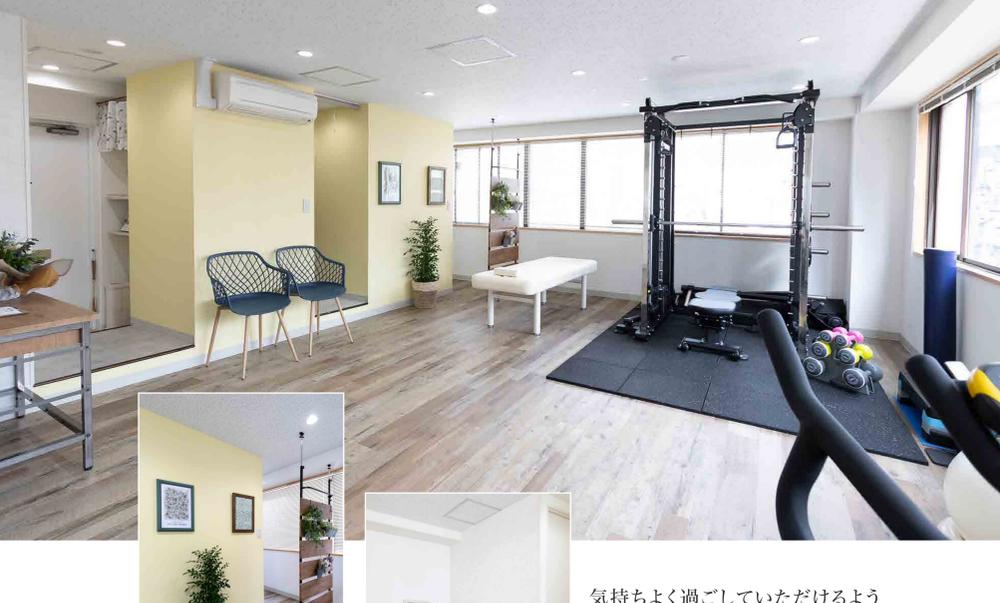
たっぷり90分、だけどあっという間の90分。

お申込みはコチラ

FACILITY

行き届いた上質な施設

ココロとカラダに優しい落ち着いた空間



気持ちよく過ごしていただけるよう
空間デザインにもこだわりました。

通常のパーソナルジムとは一線を画した
サロンのような優しい空間。

お客さまとマンツーマンで向き合う大切
な時間だから、気持ちよく過ごしてい
たくための環境を大切に考えました。



更衣室・パウダーブースも完備しております。

PRICE

3つのコースをご用意しております

AOAOは入会金をいたしません！

初回カウンセリング & 体験 ¥5,500 税込 → **無料**

トレーニング ステップ 01 (50 分月 4 回) ¥44,000 税込

トレーニング ステップ 02 (50 分月 4 回) ¥39,600 税込

トレーニング ステップ 03 (50 分月 4 回) ¥35,200 税込

OPTION もっとやりたい方向けに、1 回券の販売をしています。

1 回券：整体メニュー (1 回 50 分) ¥9,900 税込

1 回券：トレーニングメニュー (1 回 50 分) ¥7,700 税込

ペアでトレーニングも可能です (料金は変わりません)

トレーニングコースの会員同士であれば、
ペアでトレーニングすることもでき
ます。インターバル (間隔) の時間に交
互にトレーニングをしますので、運動量は
一人でするときと変わりません。楽しく
トレーニングしたい方におすすめです。



SPECIAL PRESENT

初回カウンセリング & 体験 (たっぷり 90 分)

¥5,500 税込 → **無料**

AOAOはあなたの状態にしっかり耳を傾けることから始めます。
この最も大切なカウンセリングを今だけ無料で受けていただけます。

有資格保持のトレーナーにぜひ、ご相談ください。

お申込みはコチラ

FAQ

よくあるご質問にお答えします

Q 運動初心者でも通えますか？

A はい、もちろんです。経験豊富なトレーナーが、運動初心者の方でも安心してできるメニュー
を作成し指導しますので安心して通っていただけます。

Q トレーナーの指名はできますか？

A はい、できます。

Q 女性も通いやすいですか？

A 女性トレーナーもおりますし、パウダールームも完備しておりますので、安心して通って
いただけます。

Q 定休日はありますか？

A 不定休になります。

Q 慢性的な腰痛や肩痛がありますが通っても大丈夫ですか？

A 国家資格である柔道整復師が、お客様のお身体の状態を見ながら運動できるカラダにつくり
替えるお手伝いをしますので、安心して通っていただけます。

Q 何歳から利用可能ですか？

A 当ジムは、18 歳からご利用になります。



東京都中央区日本橋人形町2-9-7 大江戸アクセスビルII 4階

完全予約制

TEL.070-4715-3541

※トレーニング及び施術中では出られない時は折り返し連絡いたします。

【営業時間】8:00~21:00 【休館日】不定休

