夜勤・立ち仕事・
デスクワークによる

肩こり・腰痛でお悩みの40~50代女性へ

筋肉や骨格のゆがみを調整する
美容整体の技術で
根本改善を目指しませんか?

初回限定価格で体験する

当院が選ばれる3つの理由

- 筋肉・骨格のゆがみを調整
- つらい痛みを根本から改善
- 再発しにくい身体づくりへ

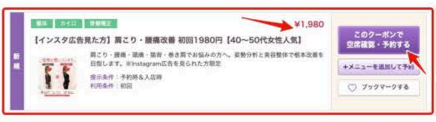
まずはお気軽にご相談ください

**姫路にお住まいで
肩こり/腰痛でお困りの女性へ**

**毎月先着5名様限定
＼初回価格1，980円キャンペーン/**

まずはお気軽に！
肩こり・腰痛
姿勢チェック
+ 美容整体体験
つらい肩こりに
慢性的な腰痛に
初回特別価格
通常 ~~8,800円~~(税込)
1,980円(税込)
55% OFF
初回限定価格でお試しいただけます！

**ホットペッパーのこちらの
クーポンをお使いください！**



新規

整体 カイロ 骨盤矯正

【インスタ広告見た方】肩こり・腰痛改善 初回1980円【40~50代女性人気】

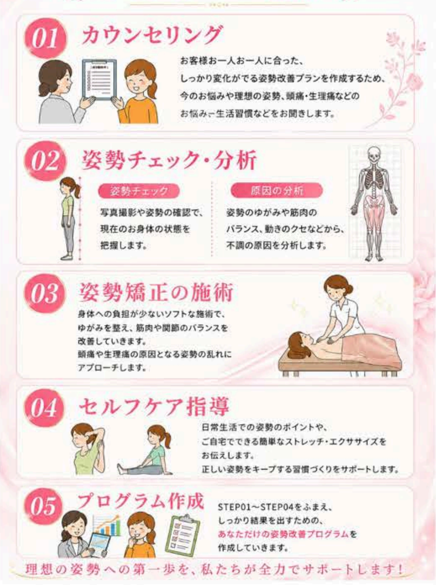
¥1,980

肩こり・腰痛・頭痛・猫背・巻き肩でお悩みの方へ。姿勢分析と美容整体で根本改善を目指します。※Instagram広告を見られた方限定

提示条件：予約時＆入店時
利用条件：初回

このクーポンで空席確認・予約する
+メニューを追加して予約
ブックマークする

初回体験の流れ



01 カウンセリング

お客様お一人お一人に合った、
しっかり変化がでる姿勢改善プランを作成するため、
今のお悩みや理想の姿勢、頭痛・生理痛などの
お悩み・生活習慣などをお聞きします。

02 姿勢チェック・分析

姿勢チェック
写真撮影や姿勢の確認で、
現在のお身体の状態を
把握します。

原因の分析
姿勢のゆがみや筋肉の
バランス、動きのクセなどから、
不調の原因を分析します。

03 姿勢矯正の施術

身体への負担が少ないソフトな施術で、
ゆがみを整え、筋肉や関節のバランスを
改善していきます。
頭痛や生理痛の原因となる姿勢の乱れに
アプローチします。

04 セルフケア指導

日常生活での姿勢のポイントや、
ご自宅でできる簡単なストレッチ・エクササイズを
お伝えします。
正しい姿勢をキープする習慣づくりをサポートします。

05 プログラム作成

STEP01～STEP04をふまえ、
しっかり結果を出すための、
あなただけの姿勢改善プログラムを
作成していきます。

理想の姿勢への第一歩を、私たちが全力でサポートします！

こんなお悩みありませんか？

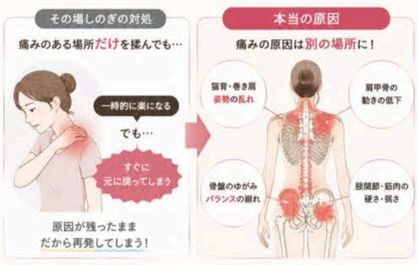
こんなお悩みありませんか?

年齢のせい
だから…
湿布

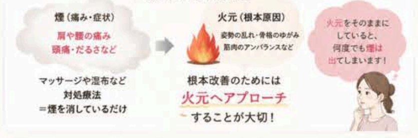
☑ 肩こりで頭痛が起こる
☑ デスクワークの記録業務で肩が固まる
☑ 夜勤明けは身体がボロボロ
☑ 長時間の立ち仕事で腰がつらい
☑ 湿布や薬に頼っている
☑ マッサージに行ってもすぐ症状が戻る
☑ 年齢のせいだと諦めている

肩こり・腰痛が改善しない本当の原因は？

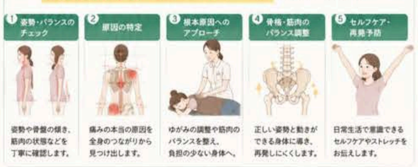
痛みが出ている場所とは別の場所に隠れていることが多いからです


その場しのぎの対処
痛みのある場所だけを揉んでも…
一時的に楽になる
でも…
すぐに
元に戻ってしまう
原因が残ったまま
だから再発してしまう！
本当の原因
痛みの原因は別の場所に！
猫背・巻き肩
姿勢の乱れ
肩甲骨の
動きの低下
骨盤のゆがみ
バランスの崩れ
股関節・筋肉の
硬さ・弱さ

火事に例えると…


煙（痛み・症状）
肩や腰の痛み
頭痛・だるさなど
マッサージや湿布など
対処療法
=煙を消しているだけ
火元（根本原因）
姿勢の乱れ・骨格のゆがみ
筋肉のアンバランスなど
根本改善のためには
火元へアプローチ
することが大切！
火元をそのままに
していると、
何度でも煙は
出てしまいます！

当院は身体全体のバランスや姿勢を確認し、根本原因へアプローチしていきます



1. 姿勢・バランスのチェック
   姿勢や骨盤の傾き、筋肉の状態などを丁寧に確認します。
2. 原因の特定
   痛みの本当の原因を全身のつながりから見つけ出します。
3. 根本原因へのアプローチ
   ゆがみの調整や筋肉のバランスを整え、負担の少ない身体へ。
4. 骨格・筋肉のバランス調整
   正しい姿勢と動きができる身体に導き、再発しにくくします。
5. セルフケア・再発予防
   日常生活で意識できるセルフケアやストレッチをお伝えします。

痛みの再発を
防ぐ！
身体が軽くなり
快適に！
仕事や家事を
安心して
続けられる！

痛みのない、快適な毎日を一緒に目指しましょう！

☑ 痛みのある場所だけでなく、全身をトータルでサポート
☑ 一人ひとりに合わせたオーダーメイド施術
☑ 再発しにくい身体づくりをサポートします

まずは
お気軽に
ご相談ください！

お客様の姿勢改善の事例

姿勢が整いスッキリ

Before
4ヶ月後
美しい姿勢で印象UP
スタイルもスッキリ
疲れにくい快適な毎日へ
あなたの身体も、きっと変わります！

結果には個人差があります

姿勢が整いスッキリ
Before
4ヶ月後
153°
168°
美しい姿勢で印象UP
身体のバランスを整える
スッキリ軽やかな毎日へ
あなたの身体も、きっと変わります！

結果には個人差があります

姿勢が整いスッキリ
Before
5ヶ月後
美しい姿勢で印象UP
身体のバランスを整える
スッキリ軽やかな毎日へ
あなたの身体も、きっと変わります！

結果には個人差があります

初回価格キャンペーン実施中

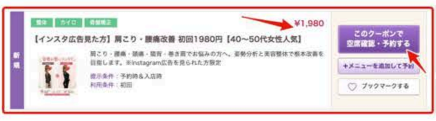
当院は
ダイエットや美容整体をはじめ
肩こり・腰痛の
根本原因の改善も
サポートしています
多くのお客様にご満足いただいています！
7kg減量成功のお客様
変化を実感してます
美容整体サロン 碧Plus
無駄な動きのないお客様
下腹部-6.2cm、細身のデニムへ！
美容整体サロン 碧Plus
ブライダル整体のお客様
むちゃくちゃ頑張りました♡
美容整体サロン 碧Plus
美くびれGetのお客様
左右差がなくなりました
美容整体サロン 碧Plus
お料理上手なお客様
筋肉量UP、体脂肪率DOWN
美容整体サロン 碧Plus
幅広い知識豊富なお客様
制服の着用感に変化が！
美容整体サロン 碧Plus
ダイエット
無理なく続けられるダイエットで理想の身体へ
美容整体
美しい姿勢と小顔・ボディラインのバランスを整えます
肩こり・腰痛
痛みの原因を見極め根本改善へ導きます
+++ お気軽にご相談ください！ +++

毎月先着5名様限定

＼初回価格1，980円キャンペーン/

まずはお気軽に！
肩こり・腰痛
姿勢チェック
＋美容整体体験
つらい肩こりに
慢性的な腰痛に
初回特別価格
通常 8,800円（税込）
1,980円（税込）
55% OFF
初回限定価格でお試しいただけます！

ホットペッパーのこちらの
クーポンをお使いください！
（ここ画像の入れ替え必要）



新規

整体　カイロ　骨盤矯正

¥1,980

【インスタ広告見た方】肩こり・腰痛改善 初回1980円【40～50代女性人気】

肩こり・腰痛・頭痛・猫背・巻き肩でお悩みの方へ。姿勢分析と美容整体で根本改善を目指します。※Instagram広告を見られた方限定

提示条件：予約時＆入店時
利用条件：初回

このクーポンで空席確認・予約する
+メニューを追加して予約
ブックマークする

自己紹介させてください

私について

前田美奈子

2人の子どもを育てる母

美容整体院AOI
スタッフ

人の体を綺麗に
変身させるプロ

皆さんが変身して喜ぶ笑顔を見ることが大好きです

私は以前、体を酷使する仕事をしていました

そんなある日、突然の腰痛でベッドから起き上がれなくなってしまったのです。

「このまま動けなくなったらどうしよう…」
不安の中で通い始めたのが整体院でした。

施術を受けるたびに、少しずつ体が楽になっていく。
その変化に感動し
「この仕事は人の人生を変える仕事だ」
と強く感じました。

そして私は、整体師という道を選びました。

キャリアをスタートしてからは、
かつての自分と同じように痛みで悩む方が、
笑顔に変わっていく瞬間にやりがいを感じ、
気づけばこの仕事に夢中になっていました。

現在は、院の方針として
「美容に特化し、女性を幸せにする」ことをコンセプトに、体の内側から変化をサポートしています。

私は、この仕事が本当に大好きです^^

皆様にお会いできることを
心より楽しみにしております。

私について

大西れいこ

美容整体院AOI
スタッフ

人の体を綺麗に
変身させるプロ

皆さんが変身して喜ぶ笑顔を見ることが大好きです

みなさん、こんにちは。
ダイエット美容整体師の大西れいこです。

突然ですが、
今よりも体重が20kg重い自分を想像してみてください

☑着たい服が似合わない。
☑鏡に映る自分から目をそらしたくなる。
☑周りの視線が気になって人前に出るのが怖くなる
☑「こんな自分が嫌い」と思ってしまう——。

実はそれ、すべて過去の私です。

私は何度もダイエットに挑戦しては失敗し、
2ヶ月で8kg増えたり減ったりを繰り返していました。

「もう変われないのかもしれない」
そんなふうに、自分に期待することすら
やめかけていました

でも、あるとき筋トレと出会い
少しずつ体が変わり始めました。
体が変わると、心も変わる。

「私でも変われるかもしれない」

そう思えた瞬間、景色が明るくなり始め
日々変わっていく自分が嬉しい
自分のことを好きになっていくといった変化が出てきました。

この経験から
ダイエットはただ体重を落とすものではなく
人の人生を変わる力がある
と思ったんです。

そこから私は栄養士となり
食事を中心としたダイエットを学び
さらに骨格から体を整えることで、代謝を高め、
無理なく脂肪が落ちていく体づくりを追求してきました

そして、行き着いたのが今、私が当院で提供している整体院で提供するダイエット

私が大切にしているのは
「オーダーメイドのダイエット」です。

私が筋トレで痩せた過去があるように
人の体にも、その人にしか合わないダイエット法があります

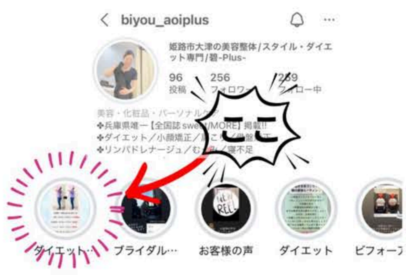
無理な食事制限、過度な運動
自分に合わないダイエットは終わりにしませんか？

「自分を好きになれる体」と
「自信のある人生」

初回限定価格で体験する

インスタもフォローしてください^^
楽しい企画を実施しています

インスタグラムでは
ダイエット企画もあります^^



biyou_aoiplus

姫路市大津の美容整体/スタイル・ダイエット専門/碧-Plus-

96 投稿 256 フォロワー 269 フォロー中

ここ
ダイエット…
ブライダル…
お客様の声
ダイエット
ビフォー

スタッフおすすめの
ダイエット
アプリ
体重管理
記録・分析
モチベーションアップ

ダイエット美容整体、れいこ先生
ダイエットに
苦労した
過去
過食が止まらなかった…

ここでは痩身整体の体験者の
実績も載せています
ぜひ、お友達になってくださいね😃
私もフォローしますので^^
↓

Instagramで当院の雰囲気や
ダイエット実績を載せています
施術の様子
お客様の変化
院の雰囲気
がわかります
ぜひご覧ください

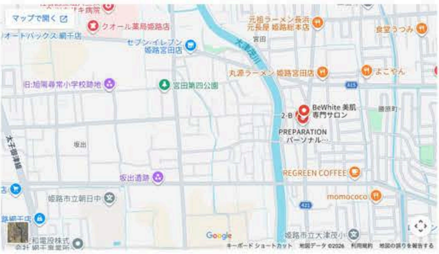
ぜひ、繋がってくださいね！^^

店舗詳細

2店舗あります！^^
近い店舗にお越しくださいね！

店舗紹介

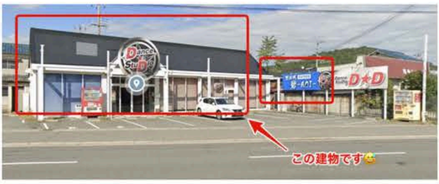
碧Plus
兵庫県姫路市勝原区宮田８－１１
レントキューブ宮田１Ｆ
姫路大津イオンより車で西行き5分

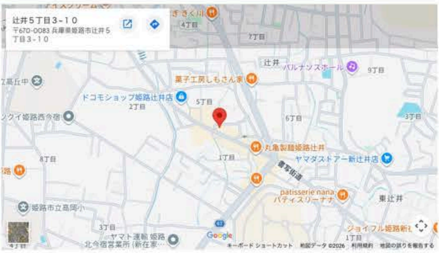

マップで開く
クオール薬局姫路店
オートバックス 網干店
セブン-イレブン 姫路宮田店
元祖ラーメン長浜 元長屋 姫路総本店
食堂うつみ
宮田
大津茂川
丸源ラーメン 姫路宮田店
よこやん
旧:旭陽尋常小学校跡地
宮田第四公園
BeWhite 美肌専門サロン
2-B
PREPARATION パーソナル…
勝原町
坂出
太子御津線
坂出遺跡
REGREEN COFFEE
姫路市立朝日中
momococo
姫路市立大津茂小
Google
キーボード ショートカット
地図データ ©2026
利用規約
地図の誤りを報告する

予約はこちらから
https://beauty.hotpepper.jp/kr/slnH000658995/coupon/

姫路本店

兵庫県姫路市辻井５丁目3-10
姫路駅から車で10分




辻井５丁目３-１０
〒670-0083 兵庫県姫路市辻井５丁目３-１０
4丁目
7丁目
辻井
パルナソスホール
9丁目
菓子工房しもさん家
ドコモショップ姫路辻井店
5丁目
2丁目
6丁目
3丁目
丸亀製麺姫路辻井
8丁目
1丁目
ヤマダストアー新辻井店
書写街道
patisserie nana パティスリーナナ
東辻井
姫路市立高岡小
3丁目
ヤマト運輸 姫路北今宿営業所（新在家…
ジョイフル姫路新
Google
キーボード ショートカット
地図データ ©2026
利用規約
地図の誤りを報告する

予約はこちらから
https://beauty.hotpepper.jp/kr/slnH000426190/coupon/

「1週間で1kg痩せる方法」
無料特典こちらのLINEアカウントで
お渡ししています

ぜひ、ご確認くださいね！^^
https://lin.ee/9QO9REm

登録されたら「資料ください」と
一声お声かけください^^

店舗概要
兵庫県姫路市辻井５丁目3-10
姫路駅から車で10分