

運動したいけど、何をしたらいいかわからない・・・
目的に沿ったメニューを組んでほしい・・・
といった方にオススメです！！



パーソナルトレーニング

パーソナルトレーナーが、トレーニング室のマシンや自重トレーニングを用いて、あなたの目的や悩みに寄り添った運動プログラムを作成し、個別指導を行います！

【講師】木村 彩人

【資格】健康運動実践指導者
JATIトレーニング指導者

【日程】月4回（月曜）

【時間】各コマ25分

①12時～ ②12時半～

③13時～ ④13時半～

⑤14時～ ⑥14時半～

【料金】個人：3,000円

ペア：4,000円

（1人当たり2,000円）

【内容】

「痛み、動き、姿勢改善」専門パーソナルトレーナーです。
あなたのお悩みを一緒に解決します！



【講師】森原 優次

【資格】健康運動指導士
健康運動実践指導者

【日程】月2回（火曜隔週）

【時間】各コマ25分

①18時～

②18時半～

③19時～

【料金】個人：3,000円

ペア：4,000円

（1人当たり2,000円）

【内容】

カラダの不調やお悩みを解決します！腰痛や肩こり、ダイエットやボディメイクもお任せください！



申込は希望日の前日までに窓口までお申し出ください。

摂津市立味舌体育館