

パーソナルトレーニング

毎週開催しています

いつまでも楽しく元気な日常を過ごす為に、あなたの痛みの改善、動きの制限の解消をお手伝いします。
目的や悩みに寄り、個別指導を行います！

【毎週(月)曜日】 お昼

時間 ①12時～,②12時30分～,③13時～

④13時30分～,⑤14時～,⑥14時30分～(各25分)

料金 個人 3,000円(1人)、ペア 2,000円(1人)

【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

【内容】 「痛み、動き、姿勢改善」専門パーソナルトレーナーです。



【隔週(火)曜日】 夜 →日程はフロントでご確認下さい

時間 ①18時～,②18時30分～,③19時～ (各25分)

料金 個人 3,000円(1人)、ペア 2,000円(1人)

【講師】 森原 優次

【資格】 健康運動指導士、健康運動実践指導者

【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！



【毎週(金)曜日】 お昼

時間 ①12時15分～,②13時15分～ (各45分)

料金 個人 4,000円(1人)

【講師】 金木 敦子

【資格】 運動療法指導者、介護予防運動指導員、痛み改善セラピスト

【内容】 「痛み、動き、姿勢改善」専門パーソナルトレーナーです。



問合せ ➡ 味舌体育館 TEL 06-7507-2746