

パーソナルトレーニング

予約受付中

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！

【7月度】（毎週火曜日） 45分

日程 7月4日、11日、18日、25日
時間 ①13時～ ②14時～ ③15時～
料金 個人 3,000円(1人)

ペア 2,000円(1人)

場所 味生体育館トレーニング室・会議室



【講師】肥塚 隆裕（味生・味舌体育館トレーニング責任者）

【資格】JATIトレーニング指導者

2011年東京オープンボディビル選手権50歳以上優勝

【内容】「筋力トレーニングによるボディメイク、ペアストレッチによる柔軟性向上や機能改善等、何でもお気軽にご相談ください！！」

※中学生以上の方が対象です。

申込は希望日の前日までに味生体育館窓口までお申し出ください。