



# パーソナルトレーニング

## 個人相談

こんな方にお勧め

\*初めてトレーニングをされる方

\*トレーニングプログラムを作成して欲しい

\*スポーツに適したプログラムを作成して欲しい

開催日程 5月22日(水)・5月29日(水)

9:15~10:00・10:15~11:00・11:15~12:00

予約開始: 5月1日(金)午前9時より、来館または電話予約となります。

予約受付: 高津スポーツセンター 受付となります。

開催場所: 高津スポーツセンタートレーニング室&ストレッチルーム

担当者: 健康運動指導士・整体師 いけがき 生垣 伸太郎

時間: 45分間

料金: 2,200円(税込)

持ち物: 室利用シューズ・飲料水

予約先: 高津スポーツセンター 電話番号 044-813-6531

流れ: 受付~パーソナルシートの記入~相談内容の確認~

骨格チェック~実践アドバイス・プログラムの説明

※1枠に2名までは同時に、お受けできます。