



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 7月3日(水)・7月17日(水)・7月31日(水)・

9:15~10:00・10:15~11:00・11:15~12:00

予約開始：6月26日(水) 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。