



# 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 4月 3日(水)・4月10日(水)の午前中

4月17日(水)・4月24日(水)の午前中

9:15~10:00・10:15~11:00・11:15~12:00

予約開始：3月18日(月)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。