



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 10月9日(水)

開催時間 14:00~14:45・15:00~15:45・16:00~16:45

予約開始：10月1日(火)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

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。