



# 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 2026年2月の日程

2月18日（水）

9：30～10：15・10：30～11：15・11：30～12：15

予約開始：2月9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：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

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

※1枠に2名までは同時に、お受けできます。

高津スポーツセンタートレーニング室