



# 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