



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3月の日程

3月4日(水)・11日(水)・18日(水)

9:30~10:15 ・ 10:30~11:15 ・ 11:30~12:15

予約開始：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