



# 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4月の日程

申込開始

2026年3月26日(木) 午前10時より

『 月曜日 : 6日・13日・20日 』

≪時間≫ 13:00~13:45・14:00~14:45・15:00~15:45・16:00~16:45

『 木曜日 : 9日・16日・23日・30日 』

≪時間≫ 13:00~13:45・14:00~14:45・15:00~15:45・16:00~16:45

『 金曜日 : 10日・17日・24日 』

≪時間≫ 14:00~14:45・15:00~15:45・16:00~16:45

予 約 : 来館または電話予約となります。2名、同時にお受けできます。

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

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