

# パーソナル トレーニング

PERSONAL TRAINING

パーソナルトレーニングとは、トレーナーとお客様がマンツーマン(1対1)で行うトレーニングです。

一人ではトレーニングが続かない方も、トレーナーと一緒に大丈夫です!!

一人一人にあったペース、方法でトレーニングが出来ます。

## このような方にオススメ♪

✓ 肩こり、腰痛の予防・改善!!

✓ シェイプアップ・減量したい!!

✓ カラダの歪みを改善したい!!

✓ 競技力を向上したい!! etc...



私たちスタッフが、お客様の要望や目標にあったメニューを作成させていただきます。



岡崎 孝哉



門谷 誠



山田 幹也

60分  
5,200円

詳しくはスタッフまで  
お尋ねください♪♪

～お問い合わせ先～

TEL:0258-47-5656

FAX:0258-47-2051



鈴木 春佳



中瀬 静香