










カウンセリング プライベートレッスン



一人ひとりの目的に合わせて

-  正しいマシンの使い方を覚えたい
-  自分に合ったトレーニングを知りたい
-  トレーニングの結果を出す
-  アクティブシニアを目指す
-  パフォーマンスを向上させたい
-  肩こり、腰痛、膝痛を改善したい
-  一人では追い込めない
-  筋力、体力を維持したい
-  ストレッチ方法を知りたい

1時間 1人 ¥2,000

シルバー ¥1,500

完全予約制

(応相談)

的確なマンツーマントレーニングを提供いたします。

☎026-244-7555