

新しいパーソナル指導を始めます!!

# マンツーマンストレッチ



～専任トレーナーによるペアストレッチ～



ジムやプールなどで運動をより快適に続けていくために、自身のカラダの柔軟性を高めてみませんか？

股関節や肩関節の動きが大きくとれるようになると、運動パフォーマンスの向上だけでなくケガの予防にも大きく貢献します! 

専任トレーナー：桑田幸治

料金：1,000円（30分間） ※トレーニングチケット料は別途必要

実施：ジムトレーニングルーム内

申込：前日までの予約制 ※当日支払い、電話受付可  
事前に希望日とご要望をフロントもしくは専任トレーナーまでお申し出ください。

服装：動きやすい格好・ドリンクなど

注意：基本的には手足を持ったり、背中を軽く押したりしますが、その他ストレッチ時のアプローチに関してご要望がありましたら事前にお申し出下さい。

☆トレーニング指導の通常パーソナルも受付中です!!  
(60分間 3,300円)