



要予約

パーソナルトレーナーによる からだのお悩み相談会

姿勢の改善や、肩こり・腰痛・ひざ痛・猫背・股関節の痛みなど…

専門の知識を持ったトレーナーが、お客様に合わせたアドバイスをを行います。

ストレッチやトレーニング方法もご紹介できますので、ぜひ気軽にお越しください。

料 金

無料

時 間

10分

カウンセリングを含め、
15分程度のお時間をいただきます。

予約方法

当クラブフロントにて受付(先着順)

①00分～15分 ②15分～30分 ③30分～45分 ④45分～00分

11/2(月) 10:30～ 予約開始(電話可能) / 受講経験のある方はご遠慮ください / キャンセルや変更連絡は前日までお願いいたします

①岩下トレーナー

11月14日(土) 13:15～13:45

「腰痛・膝痛改善が得意です！お気軽にご相談ください！」



②足立トレーナー

11月18日(水) 13:15～13:30

「ボディメイクが得意分野です、ご興味ある方ぜひいらしてください！」



③池田トレーナー

11月18日(水) 11:00～12:00

「股関節・膝痛にお悩みの方、ご相談ください。」



④藤村トレーナー

11月12日(木) 18:30～19:30

「膝痛改善したい方、お気軽にお申しください！」



⑤大石トレーナー

11月11日(水)・18日(水) 11:00～11:50

「肩こり改善希望の方は一緒に解決していきましょう。」



⑥鈴木トレーナー

●11月11日(水)

12:45～13:00・14:00～14:15・14:30～14:45

●11月12日(木)

15:30～15:45

●11月14日(土)

14:30～14:45・15:00～15:15

●11月16日(月)

12:45～13:00・13:15～13:30

「腰の痛み、股関節の痛みがある方は一緒に解決しましょう。」

