

# パーソナルトレーニング30分

## 無料カウンセリング

2024年6月28日(金)まで

### 【活動時間】

水曜日 / 12:00~14:00

金曜日 / 11:00~13:00

日曜日 / 16:00~18:00

- ※期間中おひとり様につき、1回のみご利用いただけます。
- ※活動時間は変更になる場合がございます。
- ※定員には限りがあります。予めご了承ください。



担当トレーナー

石村 康弘

## 姿勢や動作チェックを実施！

姿勢改善・柔軟性・筋力の左右差や苦手な動作などの確認をします



### 身体で硬く感じる部位をストレッチ

筋肉を和らげて身体が動きやすい状態へ。  
左右差があり硬くなっている部位に  
アプローチします！

### 機能改善エクササイズ

姿勢や動作チェックで行った苦手な動きに  
対しキネシス(動作的)トレーニングマシンで  
動作改善を目的にトレーニングをいたします。



# 受付：～2024年6月28日(金) 12:30

お申し込みは、ジムエリアにて受け付けております。

何か不明な点がございましたらスタッフまでお気軽にお声掛けください。