



## 加圧パーソナル



**トレーナー名** 太田 興

**料金** 25分/3, 150円 50分/6, 300円

**実施日** (月) 19:00~22:00  
(水) 10:00~12:00  
(日) 12:00~15:30

**取得資格** 加圧トレーニングインストラクター  
パーソナルトレーニング指導歴 10年

## からだを整えるパーソナル

**トレーナー名** 藤原 一也

**料金** 30分/3, 150円 60分/6, 300円

**実施日** (月) 14:45~17:45・21:15~22:45  
(木) 15:30~18:00

**取得資格**  
健康運動指導士  
フィットネストレーナー

## 姿勢改善パーソナル

**トレーナー名** 田中 光代

**料金** 30分/3, 150円 60分/6, 300円

**実施日** (金) 15:00~19:00

**取得資格** ヘルスフィットネススペシャリスト  
運動指導士  
介護予防運動指導員