

パーソナルトレーニング

File 1
ダイエットの事ならお任せ
パーソナル

トレーナー名 本田 直子

料金 30分/3, 150円 60分/6, 300円

実施日 (月) 9:30~12:00

その他時間要相談

取得資格 NSCA/CPT
NPO法人日本ストレングス&コンディショニング協会
健康運動指導士

File 2
加圧
パーソナルトレーニング

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) 12:00~15:00 19:00~21:00
(水) 10:00~12:00
(日) 12:00~15:00

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

File 3
姿勢美人パーソナル

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

File 4
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) 17:30~21:00

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