

NEW パーソナル トレーナー

6月から活動開始



小川 洋平
(オガワ ヨウヘイ)

料金表

30分 ¥3,300

60分 ¥6,600

【保有資格】

- ・MOSSA GroupFight
GroupPower
- ・全米ヨガライセンスRYT200
- ・FTPマットピラティスベーシック
- ・FTPシニアピラティス

こんなお悩みの方に！

- ✓しなやかな身体をつくりたい
- ✓猫背改善・姿勢改善をしたい
- ✓柔軟性を向上させたい



予約可能時間

【月】 14:00~17:00 【木】 16:00~18:00

予約方法

ご予約・お問い合わせはフロントまで!!

小川パーソナルトレーナーによる 姿勢改善チェック講座 無料体験会

自分の姿勢が正しい姿勢からどのくらい歪んでいるのか
ピラティスを用いながら姿勢チェックを行います。

- ✓ 足裏全体に体重が乗っていますか？
- ✓ 膝は内側や外側に開かず、正面を向いていますか？
- ✓ 骨盤の位置は前や後ろに傾き過ぎたり、高さが違ったりしていませんか？
- ✓ 肩の高さは揃っていますか？ 前に移動していませんか？
- ✓ 頭は身体の真上にのっていますか？

日時

6/19・26(月)

各14:10~14:30 ・ 各14:40~15:00

各15:10~15:30 ・ 各15:40~16:00

場所

マシンジム 芝エリア

定員

各3名

受付

お電話、もしくはフロントまでご来館ください。
ジム・HOT会員様、誰でも参加することができます。
時間外の方も無料で参加できます！別途料金はかかりません！



小川 洋平
(オガワ ヨウヘイ)

●保有資格

- ・MOSSA GroupFight・GroupPower
- ・全米ヨガライセンスRYT200
- ・FTPマットピラティスベーシック
- ・FTPシニアピラティス

●パーソナル予約可能時間

【月】14:00-17:00【木】16:00-18:00

●パーソナル予約受付方法

ご予約・お問い合わせはフロントまで！