

パーソナルトレーニング

専任トレーナーと一緒にトレーニングしませんか？

- 一人で行うトレーニングは**不安だし楽しくない**
- ゴルフ上達の為の**補強トレーニング**
- ゴルフによる**腰痛改善や予防**
- 自己流トレーニングから卒業したい
- 定期的に**正しいやり方なのか**を確認してほしい
- ダイエット ●柔軟性UP ●自分に合った**運動プラン作成**
- 膝腰肩の**緊張をほぐしたい** など…

実施場所

低酸素・高酸素ジム

AOR桜宮

担当トレーナー



名前:松本
得意分野:
ストレッチ系、体幹・ピラティス・ヒップアップ
一言:楽しく、丁寧な指導を
心がけて一人一人のご要望
にお応えします。

料金・申込方法

●マンツーマン

45分5,000円 60分 6,000円

●ペア(2名)

45分8,000円 60分10,000円

※全て税込

※お支払いはご予約当日現金のみ

※ペア料金はお二人様価格

※事前ご予約制(下記公式LINEにて)

- ①下記公式LINEへ登録
- ②公式LINE内でご希望の
日時等を決めていきます。



名前:森下
得意分野:
ボディメイク・姿勢改善・
減量・動けるカラダ作り
一言:どうすれば成果が出
るか?全力で一緒に考えて
サポートします。

