

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。

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。

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。

