

パーソナルプログラム Personal Program

一人ひとりのお客様のご要望に合わせて
より専門的なメニュー作成や指導をさせていただきます。

パーソナルトレーニング

身体の現状を把握し、目標や目的に合ったトレーニングをわかりやすく全力でサポートします！



吉川 真紀

Maki Kikkawa

お客様それぞれの目的に合わせたトレーニングを無理なく提供します！
気軽にお声掛けください！



三戸 麻衣子

Maiko Mito

得意分野: ボディメイク
機能改善

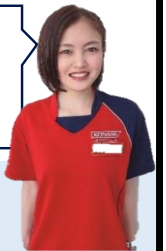
得意分野: 柔軟性向上
燃焼系トレーニング

1回コース
30分/2,200円
45分/3,300円
60分/4,400円

11回コース
30分/22,000円
45分/33,000円
60分/44,000円

子ども
対象

子どもの運動能力は無限！
一緒に楽しく遊びながら運動
能力UP！を目指しましょう♪



中尾 知佳

Chika Nakao

ファンクショナルローラーピラティス

1回コース30分 1,530円
11回コース 15,300円

ベーシック
ミドル
アドバンス
資格保有

正しく美しい姿勢をつくり、身体の不調の改善
そして体幹づくり。
ローラー1本で一緒にトレーニングを始めま
しょう！



和田 律子

Ritsuko Wada

全プログラム

お得な回数券あり！

ご予約はフロントにてお願いいたします。

7モ7

たか
いし

高石市立総合体育館
お問合せ
(火曜日休館日)072-263-2622