

パーソナル
Personal

プログラム
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の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

吉川 真紀
Maki Kikkawa

<得意分野>

ボディメイク・機能改善

<コメント>

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分かりやすく全力
でサポートします！

三戸 麻衣子
Maiko Mito

<得意分野>

柔軟性向上・燃焼系トレーニング

<コメント>

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！

1回コース

30分/2,640円(税込)

45分/3,740円(税込)

60分/4,840円(税込)

11回コース

30分/26,400円(税込)

45分/37,400円(税込)

60分/48,400円(税込)

ファンクショナルローラー・テイス

和田 律子
Ritsuko Wada

ベーシックミドル
アドバンス
資格保有

1回コース 30分 11回コース 30分
1,980円(税込) 19,800円(税込)

<コメント>

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
緒にトレーニング始めましょう！

全プログラムお得な
回数券あり！



ご予約はフロントにて
お願い致します。



高石市立総合体育館
(火曜日休館)

☎072-263-7622

たか
いし