

理想のカラダへ、
最短ルートで導きます！

あなたの目標に寄り添う
パーソナルトレーニングで

一人ひとりに
寄り添う
**パーソナル
トレーニング**
でサポート！

なりたい自分へ

一緒に叶えましょう！

こんな**お悩み**はありませんか？

✓ 気軽に始められる



運動初心者の方でも安心！
まずは**一歩**を踏み出してみましょう！

✓ 何をしたら
良いか分からない



目的や体力に合わせて
最適なプログラムをご提案。
迷わず取り組みます！

✓ 1人での運動が苦手



トレーナーがそばで**サポート**するから安心！
一緒に頑張れる環境で
楽しく続けられます！

パーソナルトレーニング担当トレーナー

パーソナルトレーニング

吉川 真紀

一人ひとりに寄り添った丁寧な
サポートを心がけています。
一緒に理想のカラダを
目指しましょう！

パーソナルトレーニング

三戸 麻衣子

運動が苦手な方も安心して
続けられるようにサポートします。
楽しく続けて結果を
出しましょう！

パーソナルトレーニング

NEW!

東峯 志温

各マシンの補助ができます！
初めてだけど筋肉つけてみたい方、
筋肉を追い込みたい、筋力アップ
させたい方など一緒に理想の
カラダを実現していきましょう！

料金表（吉川・三戸・東峯）

1回コース

30分 / 2,640円（税込）
45分 / 3,780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）

詳しくはスタッフまでお気軽にお問い合わせください



たか
いし

高石市立
総合体育館

9:00~22:30

☎ 072-263-2622

電話受付時間 9:00~22:00



公式ホームページはこちら



公式Instagramはこちら

営業時間 月・水~日・祝
火曜日 休館日