

簡単な動きをダイナミックに

体の性能UP 教室

今の自分が
これからの自分になる。

自分の体を知り、一生の体づくり

利用者募集中

初心者から行える誰でも参加できるトレーニング。
無理のない範囲で誰でもできる内容になります。

参加費：¥1500(税込)



専門の知識をベースに

これまで培ってきたトレーニング
知識や体についての知識を元に
トレーニングの魅力をあなたに。



全身を使ったトレーニング

ダイナミックな動きで全身の
パフォーマンスを向上！
初心者の方でもできる簡単な動きを
一緒に行います。



酒井 大樹先生

『NESTA PFT』取得
『寺中特殊部隊認定トレーナー』
(京都府初)
何かを変えたい、変わりたい！
そんなあなたのパフォーマンスを
高めるトレーニングコーチです。

場所

日程

お問合せ

舞鶴東体育館

4月と5月は第2,3,4月曜日13時-14時

☎0773-66-1061

〒625-0080 舞鶴市字北吸1054

詳しくはHPへ

