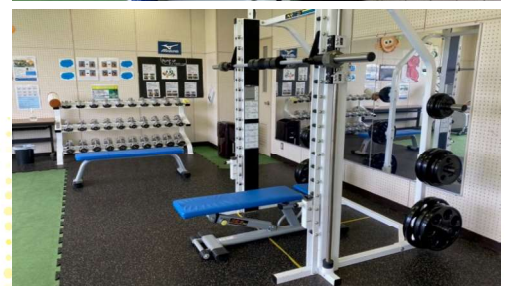


マンツーマン指導で理想のカラダを目指しましょう！

# 健康増進パーソナルトレーニング



## 事前予約制 ■ 参加者募集中！

- 場 所** ■ 富津市総合社会体育館  
トレーニングルーム
- 日 時** ■ 金曜日  
13:00～17:00 (希望時間予約制)  
※時間外応相談
- 受講料** ■
- |     |     |         |
|-----|-----|---------|
| 1回  | 30分 | 2,000円  |
|     | 60分 | 3,800円  |
| 回数券 | 5回  | 9,000円  |
|     | 10回 | 17,500円 |
- ※回数券は30分/枚となります
- 対 象** ■ 高校生以上
- 持ち物** ■ 動きやすい服装、室内シューズ  
飲み物、タオル

## 概要



トレーナー  
健康運動指導士  
**戸澤 悠輔**

お悩みに応じたメニューを提案しマンツーマン指導を行います。

- ・トレーニングが全然分からない
- ・筋肉量を増やしたい
- ・足腰を丈夫にしたい
- ・ケガ予防のために鍛えたい
- ・ペアストレッチで伸ばしてほしい
- ・フォームを修正してほしい
- ・体重を減らしたい など

トレーニングや健康の相談にのり目標達成のサポートをします！

ご希望の方は電話、または受付での予約をお願いいたします。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する場合がありますので、あしからずご了承ください。



**富津市総合社会体育館**

TEL : 0439-87-3001

〒293-0011 千葉県富津市新富80-4  
<http://shisetsu.mizuno.jp/m-7576>

●営業時間 9:00～21:00

●休館日 毎週月曜日  
(月曜が祝日の場合は翌火曜)  
年末年始