

パーソナルストレッチ



肩コリ・腰痛・むくみなどの改善やスポーツ時・日常時のケガの予防など
ひとりひとりの身体の状態に合わせたマンツーマンストレッチ！

※このパーソナルストレッチは治療ではありません。あくまでもストレッチをサポートさせていただくプログラムとなっております。

※初回の方のみ問診を行います。ご承知おきください。

日時：月曜日 18:00～20:00

火曜日 10:00～13:00

金曜日 14:00～17:00

土曜日 14:00～15:30

場所：ウェルピアながいずみ
マシンルーム・多目的室・運動スタジオ

定員：先着順 ※1日最大4名まで

参加費：15分 500円 (初回の方のみ)

30分 1000円

60分 2000円

※1F 総合受付にてお支払いください。

申込方法：事前予約制。前日 20:30 まで。
お電話またはマシンルーム受付
にてお申込み下さい。

●講師紹介



氏名：さいとう ゆうや 齊藤 祐也

担当：マシンルーム

資格：Basic Life Supporter

好きなスポーツ：バレー・バドミントン

テニス・サッカー・バスケ

ゴルフ・自転車・水泳

サーフィン・ホクシング

学生時代の部活：テニス・バレー

バドミントン



【指定管理者 ミズノグループ】



ウェルピアながいずみ

〒411-0933 静岡県駿東郡長泉町納米里 549

お申し込み・お問い合わせ

TEL.055-989-5510

【開館時間】 8:30～21:30

【休館日】 毎月第3月曜日(祝日除く)・年末年始

ウェルピアながいずみ パーソナルストレッチのご案内(10月分)

☆開催日カレンダー

月	火	水	木	金	土	日	
			1	2 ○	3 △	4	□：月曜日
5 □	6 ◇	7	8	9 ○	10 △	11	◇：火曜日
12 □	13 ◇	14	15	16 ○	17 △	18	○：金曜日
19	20 ◇	21	22	23 ○	24 △	25	△：土曜日
26 □	27 ◇	28	29	30 ○	31 △		

《開催時間》

- ・月曜日 18:00～20:00
- ・火曜日 10:00～13:00
- ・金曜日 14:00～17:00
- ・土曜日 14:00～15:30

《注意事項》

- ・事前予約制のため、前日 20:30 までのご予約とさせていただきます。※当日予約は不可
- ・15分コース、30分コース、60分コースを選択することが可能です。予約の際にお伝えください。
- ・15分コースは、お試しコースのため初回の方のみとさせていただきます。
- ・コース選択後の延長はできませんのでご了承ください。
- ・高校生以下はご利用できません。
- ・ご予約の時間より 10分前までにはお越しください。
- ・時間に遅れますと受けられる時間が短くなりますのでご注意ください。

《持ち物》

- ・受講料【15分コース：500円 30分コース：1000円 60分コース：2000円】
- ・室内シューズ(屋外で使用していないもの、かかとのあるもの、スリッパ不可)
- ・飲み物(ふた付のもの)
- ・タオル
- ・ロッカー代 100円(リターン式。返却されます)
- ・動きやすい服装 ※ジーパン、スカートは不可

【お問合せ(予約)】 ウェルピアながいずみ TEL：055-989-5510 ミズノグループ