

トレーナーとマンツーマンで効果UP

# パーソナル トレーニング

時間帯により  
トレーナーが変わります。

お客様のご要望・身体の状況に合わせて、  
オリジナルメニューを作り、正しいやり方をサポート！  
下記よりコースをお選びいただき、  
話し合いのもと、目的に応じたトレーニングを  
サポートします！

脂肪だけ落として **キレイに**  
**カッコよく** 痩せる

## シェイプアップコース

**肩こり・腰痛**、日々の**疲れ**などでお悩みの方！

## ライフパフォーマンスUP コース

※両コース詳細は別紙をご覧ください

担当トレーナー



プロフィール

名前:坂井 江美

資格:FTP認定マットピラティスベーシックインストラクター

BESJ認定マシンピラティスインストラクター

NSCA-CPT

月曜～金曜 9:00～17:00

※土日は応相談