

トレーニング初心者の方も必見！ パーソナルトレーニング教室（入門編）

パーソナルトレーニングで得られる効果…



ダイエット・減量



肩こり・腰痛などの
緩和・改善



栄養・食事改善



シェイプアップ
理想のカラダへ

筋トレ初心者の方・自分にあった筋トレを知りたい方・パーソナルトレーニングを体験してみたい方など
数多くのお客様にご参加いただけます！



参加者募集中！

場 所 小山運動公園 開運スポーツ合宿所

日 時 木曜日：9時～17時
※1時間～お受けいたします。

受講料 1時間：3,000円/1名

対 象 15歳以上（中学生除く）

●動きやすい服装、飲み物、タオルを持参してください。

●申込は小山運動公園までお願いいたします。

●トレーニング・栄養管理等をご提供いたします。

◆講師紹介◆

和川 拓夢（わがわ たくむ）
保有資格：健康運動指導士
パーソナルトレーニング指導歴 5年



＊ 教室内容

パーソナルトレーニングとは…
「パーソナルトレーナーが、
マンツーマンでトレーニング指導を
行う教室」となります。

「きつそうだなあ～」と思う方もいらっしゃると思いますが、お客様の要望に沿って、
メニューをご提案していきますので、
ご安心ください！

**“相場の半額程度の料金”
でお試しいただけます！
是非ご検討ください！**



小山運動公園
TEL：0285-49-3523

〒323-0805 栃木県小山市向野187
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7625>

●営業時間 8:00～22:00

●休館日 年末年始



Instagramは
こちらから ⇨
ホームページは
⇨ こちらから



OYAMASPORTSPARK