

マンツーマン指導で理想の身体を目指しましょう！

パーソナルトレーニング



お申込み
受付中！

完全予約制

トレーナー紹介

場所 ■ 都留市健康ジム

日時 ■ 木曜日 13:00~15:00

※15:00以降は要相談
詳しい時間はスタッフまで

受講料 ■ 1回/30分 2800円
(別途 入館料)

対象 ■ 18歳以上の会員様

※会員でない方は初回講習会の受講が事前に必要です。



菅原 謙太

- ・健康運動指導士
- ・日本フィットネス協会GFIエグザミネーター
- ・エアロビクス上級インストラクター
- ・日本コアコンディショニング協会認定
- ・アドバンストレーナー
- ・介護予防運動指導員

● 申込・キャンセルともに前日までに施設までご連絡ください。

● 動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオル等を持参してください。

● 詳しくはスタッフまでお問合せください！

※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
案内等を送付する必要がありますので、
あしからずご了承ください。



都留市健康ジム

TEL : 0554-45-4111

〒402-0052 都留市中央3-9-3
<https://www.mizuno.jp/>

● 営業時間 9:00~21:00
(最終受付20:30)

● 休館日 月曜日
(月曜祝日の場合は翌日休館)
年末年始 (12/29~1/3)