

# ☆パーソナルトレーナー紹介☆

パーソナル通常価格

30分 3,300円



# 無料！！

担当トレーナー 櫻庭美時



## 【内容】

### ストレッチ・姿勢改善

「筋肉の柔軟性」「代謝アップ」「血行促進」「疲労回復」

「肩こり・腰痛の改善」「リラックス」に効果的です。

未経験の方でも出来る内容でお教えいたします。

その他ご要望がございましたら、お気軽にお声掛けください！

※お1人様1回限りとなります。

※櫻庭トレーナーのパーソナルを初めて受講される方が対象となります。

※事前予約制となります。櫻庭トレーナーまたは館内スタッフまでお声掛けください。

※ご予約はWEBサイトまたはアプリからとなります。

### ◆ 保有資格 ◆

健康運動実践指導者

JATI認定トレーニング指導者

IHTA認定リラクゼーションセラピスト

スポーツリズムトレーニング ジュニアインストラクター