

# パーソナルトレーニングのご案内

日常生活の中で身体に関する気になるところをお知らせください。

## 料金

30分 3,780円 (税込み)

60分 6,480円 (税込み)

(ペアは、お一人様 60分 4,320円)

## 日時

火・水・木・金 8:30～ 9:30

土曜・日曜 10:30～13:30 (要相談)

**※お申し込みは フロントか直接トレーナーまで!!!**

## 内容

目を閉じて 静かに 身体をゆすりながらほぐし  
刺激を与えて 心と身体を整えていきます。

**※治療師の手を借りずに自らの力で行う整体です。**

## 担当

小林 由紀子 (こばやし ゆきこ)

保有資格：日本フィットネス協会 認定インストラクター

日本コンディショニング協会 認定インストラクター

矢上予防医学研究所 自力整体ナビゲーター

## 経歴

水泳指導歴10年 現在は 主にエアロビクス、

アクアビクスを担当

