

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 60分 6,600円 (税込み)
 30分 3,850円 (税込み)
 (ペアは、お一人様 60分 4,400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 主にアクアビクス、
エアロビクスを担当。

