

パーソナルトレーニングのご案内

女性が体の内側から綺麗になり 毎日元気に過ごせるように トレーニング
や食で理想の体を手に入れましょう。

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 月曜日 10:00~15:00
 木曜日 10:30~11:00
 12:15~14:00 (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 カウンセリング後 自体重で出来るトレーニング
季節に応じた食のお話、ご提案をいたします。

担当 大森 智美 (おおもり ともみ)

経歴 フィットネストレーナ歴4年

現在は エアロビクス アクアビクス
ストレッチ系ヨガ セルフフットマッ
サージのインストラクターとして活動。
食事制限講座を開催。

初級リフレクソロジスト養成講座修了。

ハンドマッサージセラピスト養成講座修了。

