

オーダーメイド パーソナルトレーニング

こんな症状やお悩みはありませんか？

- ストレスや慢性的な不調がある
- 体型の変化が気になる
- 肩こり・腰のだるさが取れない
- 睡眠の質を改善したい
- 心身ともにコンディションを整えたい
- 運動の成果がなかなか出ない

お身体の状態やご希望に合わせて、下記の内容を組み合わせた完全オーダーメイドトレーニングをご提供いたします。

ヨガ <リラックス／アクティブ>

ゆったりとポーズを取りながら呼吸を深めます。疲労回復から代謝アップまで、強度はお選びいただけます。

ウェーブリングストレッチ

リング状のツールを用いて、身体を伸ばす・ほぐす・引き締める動きを行います。



肩こり・ヒザ痛・腰痛ケア

姿勢・筋力・柔軟性など、不調の起きている原因を見極め、改善のためのエクササイズを行います。

- ・フィジカルトレーニング（筋力アップ・機能改善）
- ・メンタルトレーニング（アスリートのための心理的競技力向上）

月曜 8:30～9:30 / 12:30～15:30 その他の曜日・時間は要相談

60分コース：¥6,600 30分コース：¥3,850

ご予約は2日前までにクラブフロントにてお申込ください

担当：山内 愛（やまうち あい）

資格：健康運動指導士 ・ スポーツメンタルトレーニング指導士
ヨガインストラクター（全米ヨガアライアンス RYT200）

経歴：運動指導歴13年。神戸市内の運動施設にて、幅広い年齢層を対象にトレーニングやレッスン指導に従事。

一言：身体を動かすことを通して、心も身体も、爽やか・晴れやか・健やかな毎日となるよう、お手伝いさせていただきます。

