

## PERSONAL TRAINER

スタジオパーソナルトレーナー



みやじま ひさえ

## 宮嶋 久恵

マンツーマンでアジャストすることにより、あなたの可能性を最大限に引き出します!!!  
あの憧れのポーズにも  
チャレンジしてみませんか?

### 指導内容／その他

- ・ ヨガ&ピラティス指導
- ・ インナーマッスル強化
- ・ 身体の正しい使い方
- ・ 初心者大歓迎
- ・ よりポーズを深めたい方



### 料金・予約

30分 3,000円(税込3,300円)

60分 6,000円(税込6,600円)

お問い合わせ・ご予約はスタッフまで

## PERSONAL TRAINER

スタジオパーソナルトレーナー



ふるかわ ひろみ

# 古川 裕美

姿勢を改善することで、不調のない身体、動ける身体を目指します。より精度の高いピラティススレッシンをご希望の方にもおすすめです。一緒に頑張りましょう！

### 指導内容／その他

- ・ PHIピラティスインストラクター
- ・ Gravity Exercise-Specialist
- ・ ITcare Exercise-Specialist
- ・ Re-arch foot認定トレーナー
- ・ Re-arch Spine認定トレーナー



### 料金・予約

30分 3,000円(税込3,300円)

60分 6,000円(税込6,600円)

お問い合わせ・ご予約はスタッフまで

## PERSONAL TRAINER

スタジオパーソナルトレーナー



しょうこ

# Shoko

丁寧な体の動かし方、ポーズをお伝えします。

動き方やポーズの目標設定をして一緒に練習していきましょう



また、体の不調改善やお悩みに応じてご指導いたします！！

### 指導内容／その他

- ・姿勢改善
- ・柔軟性アップ
- ・ポーズを深める
- ・体質改善
- ・むくみや疲労感、**身体の不調をリセット**



### 料金・予約

**30分 3,000円(税込3,300円)**

**60分 6,000円(税込6,600円)**

お問い合わせ・ご予約はスタッフまで

## PERSONAL TRAINER

パーソナルトレーナー



なかむら かおり

## 中村 香織

体作りの第一歩は自分を知ることから。

『なりたい自分になる!』  
為のお手伝いをさせていただきます。

### 指導内容／その他

- ・姿勢改善
- ・機能(動き方)改善
- ・ボディメイク
- ・ボディケア



### 料金・予約

#### スタジオパーソナル

30分 3,000円(税込3,300円)

60分 6,000円(税込6,600円)

#### ジムパーソナル

30分 4,000円(税込4,400円)

60分 7,000円(税込7,700円)

お問い合わせ・ご予約はスタッフまで

# 太極拳

パーソナル実施中

火曜日

①14:15～14:45

初級・中級

②14:50～15:20

上級

詳しくはフロント窓口まで  
お問い合わせください



担当：田辺