

****女性専用****

パーソナルトレーニングのご案内

パーソナルトレーニングとは専門資格・知識を持ったトレーナーが目的に応じてマンツーマン指導致します

小嶋麻代トレーナー



資格

- パーソナルコンディショニングスペシャリスト
- BESJマットピラティストトレーナー
- TRXサスペンショントレーナー
- ハタヨガ、骨盤調整ヨガ、アスリートヨガ、チェアヨガ

コース

- コンディショニング & トレーニング → 正しい姿勢、動きを身体に習得させ、目的に応じたトレーニングを行うコース
- ヨガ・ピラティスパーツナル → ヨガ・ピラティスの呼吸・姿勢を細かく確認するコース
- HIIT(ヒット) → 短時間で高いエネルギーを消費させ理想の体型に近づけるコース

※他の内容をご希望の場合は小嶋トレーナーにご相談ください。

レッスン日時

- 金曜日 17:00~18:30

※その他の曜日・時間は小嶋トレーナーにご相談ください。

料金

- 30分コース 3,000円(税別)
- 60分コース 6,000円(税別)

※当日キャンセルは半額をお支払い頂きます。

予約・実施方法

フロントにてご予約を受付けます。お電話でも結構です。
前日までの予約となりますので予めご了承下さい。
お支払いは実施前にフロントにてご精算下さい。