

PERSONAL TRAINER

パーソナルトレーナー

NAKAJIMA AOI

中島 あおい

PTC 認定パーソナルトレーナー

PTC ダイエットトレーナー

介護予防運動指導員

スポーツ栄養プランナー



曜日・時間

水／10：00～12：30

日／13：00～15：00

ご利用料金

●パーソナルトレーニング

30分 3,850円 60分 7,700円

●もみほぐし&ストレッチ

30分 3,850円 60分 7,700円

【こんな方はお任せください】

- ・姿勢改善からバランスアップ
- ・機能改善から筋力アップ
- ・更年期の健康問題を相談したい方
- ・介護いらずの身体づくりをしたい方