

要予約

パーソナルトレーナーによる

からだのお悩み相談会

姿勢の改善や、肩こり・腰痛・ひざ痛・猫背・股関節の痛みなど…
専門の知識を持ったトレーナーが、お客様に合わせたアドバイスを行います。
ストレッチやトレーニング方法もご紹介できますので、ぜひ気軽にお越しください。

料　金 無料　**時　間** 10分　カウンセリングを含め、15分程度のお時間をいただきます。

予約方法 当クラブフロントにて受付（先着順）

大野奈緒美トレーナー　11月12日(木) 12:45～13:45
「機能改善ストレッチからトレーニングまでお気軽にご相談ください！」

野村朋美トレーナー　11月23日(月) 11:45～12:45
「腰痛・膝痛・姿勢改善などお気軽にご相談ください！」

ﾌｨｯｼｬｰ亜希子トレーナー 11月16日(月)　11:30～12:30
「生活習慣や体型改善、トレーニングことなどお気軽にご相談ください！」

CENTRAL SPORTS　ZAVAS SPORTS CLUB