

アスカカルチャースクールで受講するパーソナルトレーニング！

・パーソナルトレーニングとは？

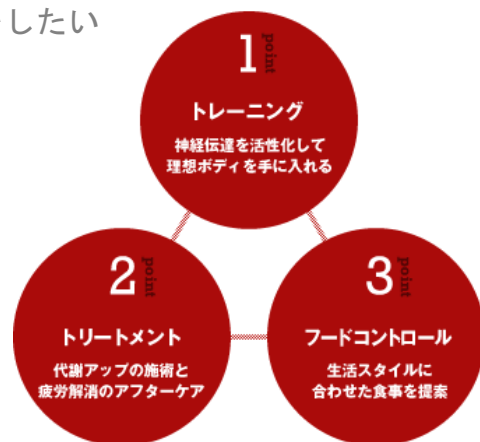
パーソナルトレーニングとは、クライアントのさまざまな目的に応じ、マンツーマン(1対1)で指導を行うトレーニング指導のことです。

カウンセリングから、プログラム作成、ダイエットアドバイス、ストレッチや実際のトレーニングまで、全てを個別に手取り足取りで行います。



パーソナルトレーナー
木村 達彦

- 自分だけの **プライベート空間** で個人的にレッスンをしたい
- 肩こり・腰痛、膝・関節の痛み** の改善をしたい
- 食生活** を改善したい
- 階段の上り下り** を楽しみたい
- 成人病予防** のための運動が知りたい
- 姿勢を改善して** 若々しく見られたい
- 肩こり・腰痛、膝・関節の痛み** の解消
- きれいなプロポーション** を手に入れたい
- 肉体だけでなく、仕事のストレスをはねのける **強い精神力** を養いたい



料金

60分 6,000円(1名)
60分 8,000円(2名同時)

ご予約・お問い合わせ
アスカカルチャースクール

〒182-0006
東京都調布市西つつじヶ丘 3-28-10

TEL 042-484-2090