

PERSONAL TRAINER ONE on ONE

パーソナルトレーナー

Personal トレーナー

養父 秀彬

Yofu_Hideaki

プロフィール

■スポーツ歴

サッカー・バスケット・少林寺流空手

■スタジオライセンス

ボディコンバット・パンプ・アタック・
X55・クロス系レッスン・温活・腸活
ストレッチなど

得意分野

■姿勢改善・機能改善・ダイエット

指導歴

■2007年～



INFORMATION

□ 料金 価格はすべて税込

個人価格: 30分:3,850円 45分:5,775円 60分:7,700円

複数価格: 30分:3,630円 45分:5,555円 60分:7,480円

└ おひとり様ずつの価格(最大2名まで同時受講可)

□メッセージ

ボディメイク・腰・膝・肩の機能改善・パフォーマンスUP

セッション後は姿勢が整い、身体が軽くなるのが特徴です。

○軸の通ったバランスの良い姿勢になりたい方

○バランス良く筋肉を鍛えたい方・整えたい方

○食事をしながら無理なくダイエットしたい方

○腰・膝・肩の不調や機能を改善したい方

まずは、ご相談ください！