

# パーソナルストレッチ

総合運動場リラクゼーションルーム内で、パーソナルストレッチを行います！  
疲労回復、柔軟性向上、肩こり、腰痛などにアプローチしていきます。

## パーソナルストレッチの流れ

**1 カウンセリング**  
あなたのご要望をお伺いいたします



**2 チェック(ビフォー)**  
ストレッチ前の状態をチェックします



**3 パーソナルストレッチ**  
目的に合わせてストレッチします



**4 チェック(アフター)**  
ストレッチ前との変化を確認します



## ■ 実施日時

毎週 月・金曜日

10:00~11:00 / 12:00~13:00

## ■ 料 金

○ 15分コース 1,650円

○ 30分コース 3,300円

■ 対 象 高校生相当以上の方

## ■ トレーナー

開催日によって担当者が異なります。

詳しくは施設までお問い合わせください。

■ 持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル

