

パーソナルプログラムのご案内

パーソナルストレッチ

肩や腰など、自分ひとりでは得られない心地よいストレッチ感をぜひトレーナーの手で体感してみてください！
トレーナーが一人一人のご希望やお悩みにあったストレッチを提供します。

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 火・木・土・日曜日

10:00~11:00 / 12:00~13:00 / 14:00~15:00 / 17:00~18:00

■ 料 金 ※別途、施設利用料がかかります。

○ 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、屋内シューズ、飲み物、タオル

お問い合わせ：世田谷区立大蔵第二運動場トレーニングルーム
Tel. 050-3482-3884

