

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 1,320円

○ 30分コース 2,640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

