

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

