

# 30分パーソナル

内 容:筋力トレーニング・ペアストレッチ・  
運動不足解消・身体の相談などを  
ご希望に合わせて行ないます。  
在籍トレーナーが1対1で丁寧に  
サポートいたします。



予約制なので事前にこういった  
ことがご希望か電話・受付にて  
お伝えください。

料 金:¥500/30分/回【予約制】

服 装:動きやすい服(更衣室あり)

※ご相談の場合は普段着で構いません

担 当:岡林 秀人

(公)健康・体カづくり事業財団公認

健康運動実践指導者

(地独)東京都健康長寿医療センター研究所公認

介護予防運動指導員

(公)日本体育協会(日本スポーツ協会)公認

公認水泳教師



お問合せ・ご予約は

バーデあざい受付 TEL:0749-76-1126