

ストレッチ ファンクショナル 体幹トレーニング

FITNESS CLUB

マシンを使わない優しいトレーニング

毎週土曜日 18時30分から21時30分、表参道のEi・Sin・Kanにて
(表参道駅より徒歩1分) 東京都港区南青山5-6-25 永和ビルB1

気になる姿勢や痛みに悩む方々のために、特別なメニューを用意し、
個別にマンツーマンで運動の指導をお届けいたします。

【プログラム・料金】

- ・ストレッチコース30分 4,000円(税込)
- ・筋力アップコース60分 6,000円(税込)
- ・パーソナルトレーニング30分 4,000円(税込)
- ・パーソナルトレーニング60分 6,000円(税込)
- ・初回限定お試しパーソナルトレーニング60分 4,000円(税込)

これからの自分になる

今の自分が



柔道整復師・スポーツトレーナー

整形外科・総合病院・介護老人保健
施設・整骨院の勤務、国体東京都代
表トレーナー、アスリート指導の実
績があり、スポーツ障害を中心に慢
性的な肩こり、腰痛の運動指導



ストレッチ

筋肉を伸ばしていきます。痛みを和
らげるためのストレッチなど、各々
に最適なストレッチを行います。



筋力アップ

悩みや目標に合わせて、筋トレのメニ
ューを組み立てます。

いとう塾・タカトレ

【申し込みの流れ】①メールから申し込み ②相談内容・日時の確認 ③当日は開始5分前までに受付

【持ち物】※動きやすい服装 ※汗拭きタオル ※水分 メール：tuito3902@gmail.com