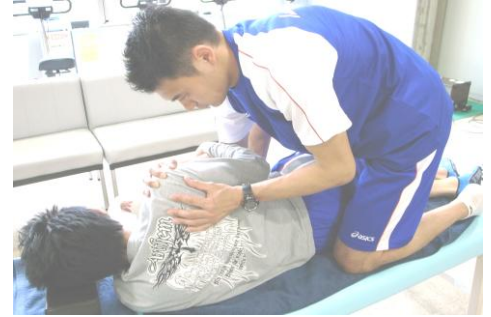


『パーソナル・ストレッチ』 好評実施中!!

パーソナル・ストレッチの特徴・効果

- ・身体が柔らかくなる・疲労が回復する
- ・一人ひとりに合ったストレッチを行う
- ・身体の左右のアンバランスが改善される
- ・運動の効果が上がる

上記以外にも様々な効果が期待できます
まずは一度お試しください!!



コース（選択制）

① コンディショニングコース
(姿勢分析・左右差チェック＋部分ストレッチ)

② リラクゼーションコース
(全身ストレッチ)

実施日

月	水	木	金
9:00～	14:00～	9:00～	13:30～
9:40～	14:40～	9:40～	14:20～
10:20～		10:20～	15:10～
11:00～			

場所

トレーニングルーム内

ご予約

トレーニングルームカウンター

※実施3日前までにご予約ください

料金 ①、②とも1回30分
2,100円（税込）

(券売機にてチケットをご購入ください)

担当パーソナルトレーナー 吉田 美紀・安達 哲郎



トレーニングルームカウンターでご予約ください

お申込み・お問い合わせ いしかわ総合スポーツセンター
金沢市稚日野町北 222 TEL 076-268-2420 HP <http://ishikawa-spc.jp>