

大好評！『パーソナル・サービス』

大好評をいただいている『パーソナル・ストレッチ』の他に『**パーソナル・トレーニング**』が加わりました。ますます充実した内容で、皆様のご要望にお応えします。
まずは、ぜひ体験してください。



効果的な運動のやり方を
マンツーマンで教えてほしい方



個別プログラムで「筋肉をしっかり
つけたい」方に



競技力向上、ケガからの復帰を
目指すために



ボートレース選手等の『**動体視力**』
(見る力) のトレーニングのために

【料金】

<30分> 2,160円 <60分> 4,320円

※初めて受けられる方は60分コースをおすすめします。

※**予約制**ですので、事前にトレーニングルーム受付にてお申し込みください。

【お申込み・お問い合わせ】いしかわ総合スポーツセンタートレーニングルーム

金沢市稚日野町北 222 TEL 076-268-2420 HP <http://ishikawa-spc.jp>

『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)

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

(より多くのお客様に体験していただきたいため次回の予約はその日の施術が終わってからと致しますのでご了承ください)

料金①, ②とも

30分 2,160円 60分 4,320円

(券売機にてチケットをご購入ください)

実施日

水	木	木
14:00～	13:30～	18:30～
14:40～	14:20～	19:20～
		20:10～

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>