

# 『パーソナル・サービス』のご紹介

大好評をいただいている『**パーソナル・トレーニング**』。それぞれのご希望のストレッチ・各種トレーニングなど、当スポーツセンターのトレーナーと行ってみませんか？  
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



**ストレッチ**で体を柔らかくし、  
疲労の回復を図りたい方



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) 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

金沢市稚日野町北 222    TEL 076-268-2222    HP <http://ishikawa-spc.jp>