

# パーソナルサービスのご案内

～個人の目的に応じたサポートができます～

## トレーニング



- ☑運動習慣がない初心者の方
- ☑生活習慣を改善したい方
- ☑競技力を向上させたいアスリートの方

## ストレッチ



- ☑カラダの疲労を回復させたい方
- ☑肩こりや腰痛を緩和したい方
- ☑関節の可動域を広げたい方

## スイミング



- ☑各種泳法を習得したい方
- ☑泳げるようになりたい方

## スポーツビジョン



- ☑動体視力のトレーニングをしたい方
- ☑ボートレース選手を目指す方

料金 (税込)

30分 2,750円

60分 5,500円

- ◆ご希望の方はスタッフまでお問合せください。
- ◆初めて受けられる方は60分をおすすめします。
- ◆トレーニングルーム受付にてご予約ください。
- ◆ご予約は、目標などをお聞きしたうえで担当者とご希望の日時を相談し、ご予約となります。

いしかわ総合スポーツセンター  
石川県金沢市稚日野町北222

トレーニングルーム  
☎ 076-268-2420