

# パーソナルストレッチ

肩や腰など、自分ひとりでは得られない心地よいストレッチ感をぜひトレーナーの手で体感してみてください！  
トレーナーが一人一人のご希望やお悩みにあったストレッチを提供します。

## パーソナルストレッチの流れ

**① カウンセリング**  
あなたのご要望をお伺いいたします



**② チェック (ビフォー)**  
ストレッチ前の状態をチェックします



**③ パーソナルストレッチ**  
目的に合わせてストレッチします



**④ チェック (アフター)**  
ストレッチ前との変化を確認します



### ■ 実施日時

毎週 火・木・土・日曜日

10:00～ / 10:30～ / 12:00～ / 12:30～ / 14:00～ / 14:30～

17:00～ / 17:30～

### ■ 料 金 ※別途、施設利用料がかかります。

○ 15分コース 1,650円

○ 30分コース 3,300円

### ■ 対 象 高校生相当以上の方

### ■ トレーナー

開催日により担当者が異なるため、スタッフまでお問合せください。

### ■ 持ち物 動きやすい服装、屋内シューズ、飲み物、タオル

