

パーソナル ストレッチ

おすすめポイント

柔軟性が向上し、怪我のリスク低下が期待できます
可動域が広がり、トレーニング効率向上が期待できます
肩こり・腰痛の改善が期待できます



Step 1 申込



毎月25日頃から翌月の申込みを受付します。

前日までに窓口またはお電話にてお申込みください。

※キャンセルの場合はできるだけ事前にご連絡ください。

※当日申込みは可能ですが、お受けできない場合がございます。

Step 2 姿勢チェック



簡単な姿勢チェックやお悩みなどの聞き取りをし、お客様に合ったストレッチプランを組み立てます。

Step 3 ストレッチ



経験豊富なトレーナーが、自分ではできない「深い」ストレッチを行います。

※ご自宅でできるストレッチのアドバイスもお答えできます。

Information

日 程 毎週 火・木・土・日曜日

時 間 10:00～ 12:00～ 14:00～ 17:00～

※開催日によって担当者が異なります。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

料 金 2,640円/30分 1,320円/15分 (2階フロント券売機にて販売)

※別途施設利用料がかかります。



公式Twitter⇒

