

# 「個別指導」



トレーニングは、マシンの正しい使い方を実践する事でより運動の効果を引き出す事が出来ます。トレーニング方法に周知したスタッフが適切なご指導で皆様の運動のサポートいたします。初心者～経験者まで幅広く対応いたします。

**料金／30分 770円(税込)+トレ室利用料**

- 事前予約制(担当者の出勤状況により可能日が固定される場合がございます)
- トレーニング室の利用時間区分を跨ぐ場合は再度利用料のお支払いが必要です。
- 現在対応可能なスタッフは下記のスタッフのみとなります。

## 個別指導 スタッフ (★マークは実施可能ジャンル)



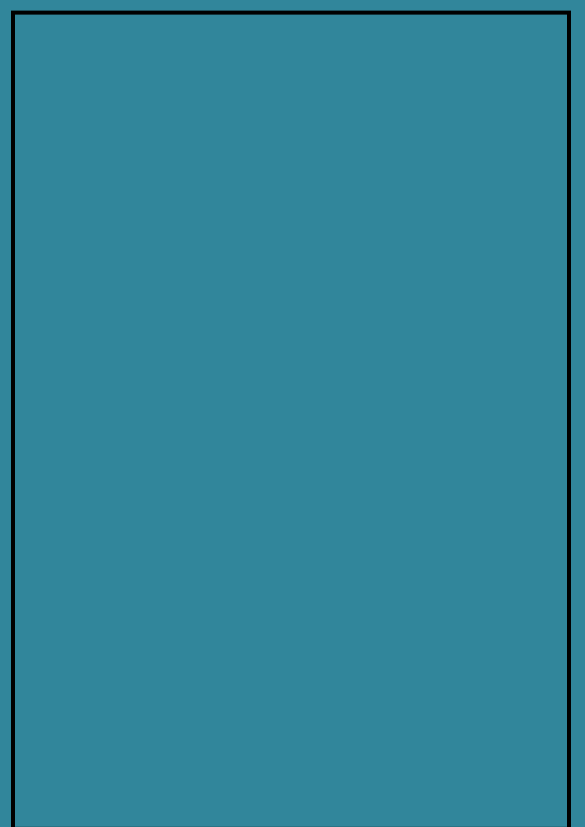
藤木 哲也

- ★トレーニング全般指導
- ★マシントレーニングアドバイス
- ★運動メニュー作成+指導
- ★ボディパンプフォーム指導



美濃 洋子

- ★ボディコンバットフォーム指導
- ★X55フォーム指導
- ★体幹トレーニング指導



詳しくは海老名運動公園 トレーニング室スタッフまで