

一度ご体験ください！！ パーソナルストレッチ



パーソナルストレッチとは？

他動的に関節の可動範囲を広げるストレッチを行い、全身をリラックスさせることによって、身体の調子を整えます。

体の歪みを、一緒に整えていきましょう！
リフレッシュしたい方にもおすすめです。

担当：吉田 美紀

JHCA 認定
フィジカルコンディショナー
エンジョイエアロ担当



疲労回復、柔軟性の向上、またパフォーマンス能力の向上に最適！ぜひお試しを！

担当：法島 瑞穂

健康運動指導士



受付時間

金

9:30～ (吉田)

10:10～ (吉田)

18:15～ (法島)

19:00～ (法島)

19:45～ (法島)

お一人様 1回30分 ¥2,100 ※お得な回数券もございます(5枚綴り¥9,450)

1週間前までにフロントにてご予約ください

ご不明な点がございましたら、気軽にお問い合わせください