

より元気なカラダづくりを！ 完全マンツーマン指導！ -パーソナルトレーニング-



あなたの希望の 時間で予約

予約制なので空き時間に合わせ
てあなただけの時間を作ります
またあなたのカラダに合わせて
30分毎でトレーニングの時間を
延ばすこともできます

あなたの希望に 合わせた指導

- ・運動なんてしたことない！
- ・体重を減らしたい！
- ・階段昇降を楽にしたい！
- ・姿勢を改善したい！
- ・しっかり歩きたい！
- ・孫と楽しく遊びたい！
- ・趣味を自由に楽しみたい！

知識を持った トレーナーが指導

知識・経験のあるトレーナー
が1からストレッチやトレー
ニング・ランニング等の指
導・アドバイスをいたします

- ・健康運動指導士
- ・ランニングアドバイザー
(箱根駅伝区間賞者)

利用時間 月～金曜日（祝日除く）
午前8時30分～午後6時
（最終開始時間午後5時）

料金 30分 5,500円 ※2回目以降
※初回60分 11,000円 初回は身体評価もいたします。

トレーナー 洛和メディカルスポーツ京都丸太町所属トレーナー

予約・申込先 〒604-8405 京都市中京区西ノ京車坂町12

洛和メディカルスポーツ京都丸太町 ☎075(802)9030