

11月 フレッシュャーズ・パーソナルトレーニング レッスン表

時間	月	火	水	金	土	日
10:30		萩原				
11:00					堀内	萩原
11:30						
12:00		内山				
12:30	前田	萩原	菅沼		菅沼	亀ヶ谷
13:00	稲木					稲木
13:30					稲木	
14:00						
14:30	菅沼			プランチ フィールド	萩原	
15:00				内山		
15:30						
16:00						菅沼
16:30	稲木		亀ヶ谷		稲木	
17:00						
17:30	前田					
18:00	小石					
18:30		萩原	小石		萩原	萩原
19:00			亀ヶ谷			
19:30						
20:00						
20:30				堀内	堀内	
21:00						

※ パーソナルレッスンは30分1コマです。 空きがあれば2コマ連続も可能ですがお問合せ願います。

担当者名	レッスン内容・特色ポイント
萩原	筋トレならまかせてください。腹筋、上腕二頭筋が得意です。
菅沼	ソフト系のストレッチ・パーソナルを得意とします。癒し効果は抜群！
小石	スポーツにつながる動きのトレーニング！ 基礎からみっちり！
亀ヶ谷	日ごろの疲れを施術で取ります。すっきりすること間違いなし！
堀内	ダンベル・バーベルを使ったトレーニングで、胸・背中を鍛えましょう。
前田	柔軟性UPしたい方、お任せ下さい！ ケガ、転倒防止にもなります！
プランチフィールド	美しいボディライン（ヒップ、くびれ）をつくるトレーニングが得意です。
稲木	姿勢改善・ボディメイク、お任せください！
内山	ダイエットしたい方！ ゴルフ飛距離アップ・フォーム改善！