medical Style fitness

からだ コンディショニング

毎週水曜　13:00～14:00　1時間のクラスです

対象：　初心者や体力に自信のない方

＊施設は2階（medical Style fitnessスタジオ）のため、
階段の昇り降りができる方、床（マットはご用意します）に座れる方が
対象になります。
　不安な方はお問い合わせください！

クラス内容：かんたんなストレッチ、体幹や関節を動かす体操、自分の体重を使った負荷の低い筋力トレーニングを行います。

料金：　1500円／1回

6000円／5回綴り　お得な回数券がおすすめです！！

スタートキャンペーン　初回体験：1000円

インストラクター紹介

西出さおり　理学療法士　ﾖｶﾞｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ（RYT200）

TRXｻｽﾍﾟﾝｼｮﾝﾄﾚｰﾅｰ　運動指導歴：20年

お問い合わせ／お申込み

しのはら整形外科クリニック【リハビリ受付カウンター】または

LINE公式アカウント⇒