

# 5つのパーソナルできました★ 選べる！学べる！鍛えられる！



## メニュー作成

メニュー作成を行うコースです。  
カウンセリングを行い、メニュー作成を行います。

## ポイント トレーニング

腕を太くしたい！腹筋を割りたい！など、体の一部に特化したトレーニングにオススメです。

## からだ機能姿勢改善

体の悩みに応じて、ストレッチなどで体をほぐし歪み改善、慢性的な症状の改善に取り組みます。  
シニアの運動機能向上にもオススメです。

## 食事・栄養管理コース

毎日の食事についての悩みや、メタボ・ダイエット対策、競技志向の方の食事管理にもオススメのコースです。

## In Body プラスα

測定結果の詳しい説明と、測定結果を元にしたトレーニング内容の相談コースです。



- 時間 : 1回 15分程度  
(内容により長くなる場合もあります。)
- 参加料 : 1,000円
- 申込み方法 : 随時、管理事務室にて受付いたします。  
希望日と希望時間をお伝えください。

講師プロフィール

氏名 : mys 土屋 景一郎 / 連絡先 : 090-3747-8345

