

# パーソナルトレーニング担当インストラクター



いのうえ さとこ  
**井上 智子**

## < ご予約可能な時間 >

月曜 11:30~13:00

火曜 15:30~18:00

水曜

木曜 13:00~14:30

金曜

土曜

## < 内容・詳細 >

内容 ラテン系エクササイズ（基本動作）

詳細 ZUMBA等のステップがスムーズに踏めるようになります

内容 フィットネスキックボクシング（基本動作）

詳細 キックやパンチ動作を丁寧に分かりやすくお伝えします

内容 ボディメンテナンス

詳細 筋膜リリースやストレッチ等自分では難しい部分まで緩め、身体を整えます