

パーソナルトレーニング担当インストラクター

< ご予約可能な時間 >

月曜 12:00~15:00

火曜 10:00~12:00
15:30~17:00

水曜

木曜 12:00~13:00

金曜

土曜



はらだ ひろこ
原田 宏子

< 内容・詳細 >

内容 腰・膝痛予防

詳細 腰や膝に不安を感じる方に筋肉や関節の動かし方等を見極め改善方法をお伝えします

内容 姿勢改善

詳細 背骨を正しい位置に戻し、背腹筋力を強め、肩や首、お顔回りまでスッキリさせます

内容 太極拳のキホン

詳細 初級レベル(太極拳の基礎)の内容で、体の使い方やポイント等を指導いたします