

# パーソナルトレーニング担当インストラクター



いしがき はるか

石垣 治孝

## < ご予約可能な時間 >

月曜 13:00~15:00  
17:00~18:15

火曜 11:45~12:45

水曜 16:30~19:00

木曜

金曜 15:30~17:00(応相談)

土曜

## < 内容・詳細 >

内容 姿勢改善

詳細 身体のみスアライメント(姿勢)を修正し、トレーニングを加えながら姿勢改善を目指します

内容 トレーニングサポート

詳細 トレーニングのみスアライメントを修正し、トレーニング効果を体感できるようサポートします

内容 身体調整

詳細 身体の痛みや不快感を改善できるように、トレーニングやストレッチを行います