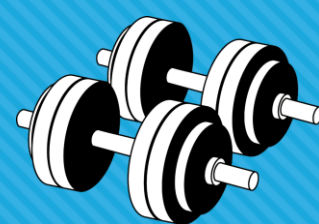


PERSONAL TRAINING



氏名	塩谷 誠	眞野 知美
写真		
料金	1回のみ（初回）7,000円 8回回数券 45,000円	1回のみ（初回）7,000円 4回回数券 25,000円 8回回数券 45,000円
指導員資格	<ul style="list-style-type: none"> ・ NESTA PFT ・ NESTA ウェイトマネジメント スペシャリスト ・ NESTA スリープサイエンス スペシャリスト ・ Fit Arcランニングアセスメント スペシャリスト ・ Fit Arcランニングアセスメント スペシャリストアドバンス ・ CFSCファンクショナルストレングスコーチ ・ Movement Fundamentals Level1 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康運動指導士 ・ 保健体育教諭 I・II種 ・ 頸椎改善指導者(FI Lab Square) ・ JWI (AFAA-FDEC.RT. タイトリートメント他) ・ マスター子ども発達運動指導士 他
得意分野	<ul style="list-style-type: none"> ・ ダイエット向け運動プログラムの作成 ・ PFC食事のメニュー作成 ※P=タンパク質、F=脂質、C=炭水化物 ・ 筋トレ指導 カラダに合わせた筋力UPトレーニング指導 ・ カラダのケア指導 ストレッチポールを利用した日常ケア 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 違和感・痛みに対する機能改善EX →カウンセリングから動作確認をしてメニュー作成（手・首・肩・腰・股関節・膝・足などお悩みに合わせた内容） ・ 姿勢改善メニュー作成 ・ 違和感・痛みに対して筋膜調整 →問診から痛みが出る動作確認をし触診と筋膜リリースでの調整 ・ 柔軟性アップ →個々に合わせたプログラムを作成 <p>※小学生5年生以上から対象（保護者同伴可）</p>

<申込方法>

お電話または窓口

11月お試しキャンペーン
次回予約確定で、初回のみ3,500円