

# 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 12:30~15:00

火曜 15:00~16:00

水曜

木曜

金曜

土曜



はらだ ひろこ  
原田 宏子

## < 内容・詳細 >

内容 体幹トレーニング

詳細 腹筋・背筋をつけ身体安定力を高めていきます

内容 姿勢改善

詳細 肩や首の位置を改善して正しい姿勢へと導いていきます

内容

詳細