

# パーソナルトレーニング担当インストラクター



いしづか みき  
石塚 美樹

## < ご予約可能な時間 >

月曜 14:00~17:00  
17:00~20:00(応相談)

火曜 14:30~17:00(第2・4週目)

水曜

木曜 14:00~17:00(第1・3・5週目)  
12:30~17:00(第2・4週目)

金曜

土曜

## < 内容・詳細 >

内容 TRXトレーニング

詳細 専用ツールを使用し、筋力向上、バランス能力獲得、コアの安定を目指します

内容 ボディメイク

詳細 マシンなどを使って全身の引き締めを目指します

内容 美尻・美脚トレーニング

詳細 お尻、脚、お腹を中心にトレーニングを行います