

# パーソナルトレーニング担当インストラクター



あらい ひろこ  
荒井 浩子

## < ご予約可能な時間 >

月曜 10:00~19:00(応相談)

火曜 13:00~19:00(応相談)

水曜

木曜 13:00~19:00

金曜 15:15~16:15

土曜

## < 内容・詳細 >

内容 女性のためのトレーニング

詳細 骨盤底筋やお腹・下半身を正しく鍛えて、姿勢を改善し、健康な身体をつくります

内容 ダイエット&ボディメイク

詳細 理想の体重とボディライン（美尻・美脚・美腹）獲得を目指すトレーニングプランです

内容

詳細