

# LECTURE

# WORKOUT

## レクチャーワークアウト

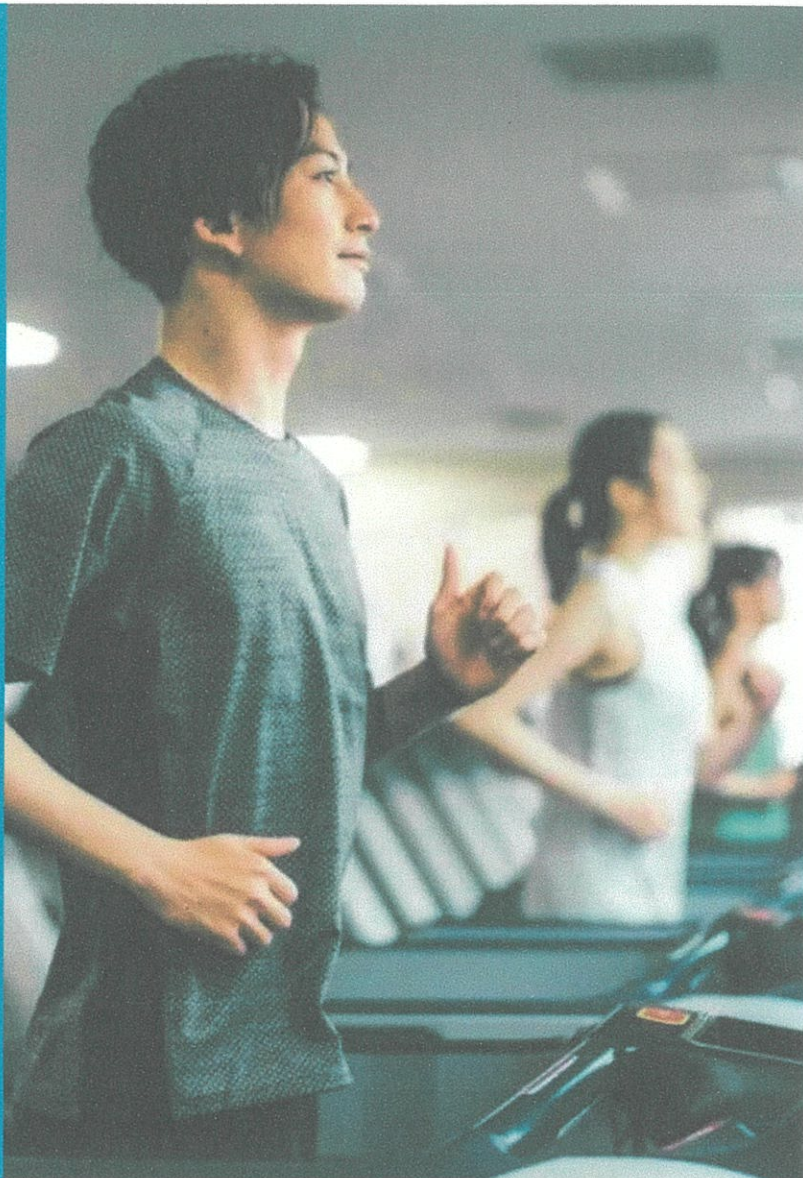
2025 **04.01** Tue

# START!

毎週水曜日実施

① 13:00~13:45

② 14:00~14:45



中村

初めてでも大丈夫。少人数グループでのお申込みも可能です。一歩踏み出してみませんか？

### 【レクチャーワークアウト内容】

- ① カウンセリング（目的確認）
- ② トレーニング指導

1セッション / 45分

¥ 1,500

カウンセリングに加え、トレーニング指導（姿勢改善、強度の調整など）のご相談にも対応いたします。

日々の生活のうえでの健康に関するお悩みがある方、トレーニング室はちょっと敷居が高いなと感じてる方、トレーニングの強度を上げたい方大歓迎！

※

- 1) 少人数グループでの参加時間や料金はそのままとなります。
- 2) 事前予約・事前支払いとなります。キャンセル、実施日変更は不可となっておりますのでご了承ください。
- 3) メニュー作成なし

お問い合わせはお電話・またはホームページから

宮前スポーツセンター TEL. 044-976-6350