SAGA PLAZA

パーソナルトレーニング

アスリートから高齢者まで

疼痛改善
怪我予防

体の調子を整えるコンディショニング
トレーニングであなたを支えます！

コンディショニングトレーナー
中川 寛典

【資格】
- 理学療法士
- FMS Level 1.2
- SFMA Level 1
- AZCARE-BP
- PRI プライマリー講習修了

体の調子を整えるにはただ筋肉をほぐすただ鍛えるだけではなく、体の動きの癖や歪み、生活習慣にまでアプローチし根本から整えることが大切です！
アスリートから高齢者までそれぞれのステージに合わせた体の土台づくりを国家資格を持つトレーナーがサポートいたします！

無料体験実施中

身体動作チェック 0円

複数の動きを見て柔軟性や支持性、動きの連動性をチェックし体の弱点や癖を調べていきます。

さらに…
体験トレーニング
1,000円
税込1,100円

料金

30分：3,000円
税込3,300円

50分：4,500円
税込4,950円

場所・お問い合わせ

SAGA PLAZA トレーニング室
〒849-0923 佐賀県佐賀市日の出1-21-15
TEL：0952-32-2131

ご利用の流れ

1. 希望日をお電話または窓口でお伝えください
2. 日程調整をさせて頂きます
3. 当日SAGA PLAZA券売機にてチケットをご購入ください。