

# 【 パーソナルケア・トレーニング 】

## ◆パーソナルケア・トレーニングとは？



※皆様一人ひとりの『お体に対する悩み』に合わせ、“ケア・トレーニング”を実施させていただきます。

- 「体がバキバキに張っている」、「凝り固まっている」、「姿勢が気になる」などの悩みに対し、ストレッチ等を実施し、体の状態を調整します。
  - フィットネスジムに行くのに抵抗がある方や何をしたらいいのかわからない方に、希望に合わせたトレーニングを実施します。
  - 自宅で気軽に出来るトレーニングが知りたいという方に、自主トレーニングを提案致します。
  - 腰や膝などの痛みにより、日常生活で困っている方が、生活を送りやすくなるようにケアします。
- ➡ 体に関するお悩みをお持ちの方は、お気軽にお申し付けください。

## ◆このような方におススメ！！



\* 姿勢が気になる方

\* 運動不足を解消したい方

\* どのような運動をしたらいいかわからない方

\* 腰や肩・膝など、痛みがある方

\* スポーツのパフォーマンスを上げたい方や日常生活でお困りの方

他

## 【料金(税込)】



30分/回 → 3,300円

40分/回 → 4,400円

50分/回 → 5,500円

60分/回 → 6,600円

## 【曜日・時間】

◎月曜日 ⇒ 13:30 ~ 15:30

◎土曜日 ⇒ 13:30 ~ 16:00

## <申し込み方法>

\*クリニック受付、または、竹川にお声かけ下されば、対応させていただきます。

## 《スタッフ紹介》

- ・名前 : 竹川裕貴
- ・資格 : 理学療法士
- ・趣味 : 運動、空手、マンガ

