

「とやま健康企業宣言」
従業員の皆さまへ

出張フィットネス教室を 開講します！

あなたの職場に出張レッスンいたします！

ヨガ、エアロビクス、健康体操教室などのフィットネスプログラムを出張レッスン致します。会議室や休憩スペースを有効活用し、お昼休みや終業後にフィットネス教室を開催いたします。

仕事で凝り固まった身体をほぐし、
心身ともにリフレッシュできます。

● レッスン: 1時間8,000円(交通費込)
割引価格↓

● **特別料金: 1時間7,000円(交通費込)**

電話: 090-3886-1008

メール: kmohata0808@gmail.com

お問い合わせは、「**大畑運動本舗**」まで！
おおはたうんどうほんぽ



おおはた かずゆき おおはた みやこ
[資格]日本ホリスティックコフディショニング協会認定
パーソナルトレーナー フィジカルコフディショナー



「とやま健康企業宣言」

従業員の皆さまへ

在宅パーソナル トレーニング いたします！

あなたの自宅に出張訪問いたします！

- ①からだの凝りを軽減するペアストレッチを行います。
- ②膝や腰の痛みを軽減予防する筋トレを行います。

最近姿勢が悪くなってきたのが気になる。周りから指摘される。

階段を降りる時がつらい。片脚ずつでないとなじりられない。

旅行に行っても長い距離を歩けないので、思いっきり楽しめない。

日々の生活が疲れやすい。筋肉の衰えが気になる。不安…。

こういった悩みはありませんか？

これらはトレーニングをして筋肉をつける事で改善される事が多々あります。
TVや本で見ただけでは正しいやり方がわからず逆に痛めてしまう事もあります。
一度私達にご相談下さい。

1人1人に合った正しいトレーニング方法で筋肉をつけるお手伝いをします！

●レッスン:1時間 5,000円(交通費込)

割引価格↓

●特別料金:1時間4,000円(交通費込)

電話:090-3886-1008

メール:k mohata0808@gmail.com

お問合せは、「大畑運動本舗」まで！

おおはたうんどうほんぽ

おおはた かずゆき

おおはた みやこ

[資格]日本ホリスティックコンディショニング協会認定

パーソナルトレーナー フィジカルコンディショナー

