

# ティップネス川崎パーソナルトレーナー



## MAYO

### ■資格

NESTA PFT

Strong hip

Pilates Method Alliance加盟団体

ダイエット&ビューティースペシャリスト

パーソナル1回体験受付中！

**60分 3,300円 (税込)**

### ■そんな悩み、ありませんか？

- ✓ 下半身は細い割にお腹がぽっこり出ている。
- ✓ 上半身が細い割に下半身が太っている。
- ✓ 肩こりや腰痛、膝痛を慢性的に引き起こしている。
- ✓ 日頃歩くことが少なく、疲れやすかったり眠りが浅い。
- ✓ トレーニングをしている時に、なぜか首の横や腰に入ってきてしまう。

普段の姿勢や座り方、歩き方、寝方、仕事での同じ動作など日々こういった積み重ねで骨格(姿勢)がくずれていき、猫背や腰痛を引き起こしていたりキレイにやせない事がほとんどです。

まずはご自身の体を理解しながら、正しく動かしていく事で体の歪みや不調などボディラインのバランスを整えていきます。

ご自身の悩みが解決できいつまでも健康に不調のない体を手に入れ、今の自分が1番好きと思える日々を過ごしませんか？

月	火	水	木	土	日
10:00-20:00	—	—	10:00-20:00	10:00-18:00	10:00-18:00

### ■料金(税込)

	1回券	4回券	8回券
60分	¥7,700	¥30,360	¥58,960

1ヵ月集中コース ※有効期限30日間  
45分×8回 50,160円 ※1回あたり 6,270円