

あなたのカラダに合わせて プログラムをコーディネート

01

機能改善トレーニング

- 「肩・腰・膝」の慢性的な痛みでお悩みの方へオススメ！
- 整形外科やリハビリに長期間通っているけれど、効果を感じられない方、予防・改善に効果的なトレーニングを行います。

02

シェイプアップトレーニング

- 1人じゃ続かない！必ず痩せたい！という方、太りにくく痩せやすい身体づくりを目指しましょう！お待ちしております！
- 分子栄養学に基づいた栄養・食事指導も行います。

(別途料金)

パーソナル
トレーナー

笠井 尚樹

Kasai Naoki

トレーニング指導歴17年。
高齢者～子供まで指導している。
現在は複数のクラブでパーソナル
トレーナーとして活躍。

【料 金】	1 時間	／5,500円
	1 時間×3回	／13,200円
	ペア 1 時間(1回)	／8,800円



健康リゾート&フィットネス

スパ・サルーテ

ご相談・お申し込みは スパ・サルーテスタッフまでお気軽にどうぞ！！

