

会員外の方も受講可能な体験プログラム

美姿勢セミパーソナル トレーニング

少人数制

こんなお悩み
ありませんか？

✓ Check it!

- ☐ おしりが垂れてきた…
- ☐ 下腹がぽっこりしてきた…
- ☐ 猫背が気になる…
- ☐ 骨盤のゆがみが気になる…
- ☐ ボディラインが気になる…

「1対1は緊張する」「大人数はついていけない不安」「専門スタッフってどんな人？」など、運動をしたいけど、なかなかスタートが切れない…という方！

まずは非会員・少人数制の美姿勢セミパーソナルトレーニングコース(全12回)を体験し、トレーニングの効果を実感しませんか？

また、他施設にはない環境・有資格者の指導など当施設ならではの魅力を感じていただけるコースとなっております！是非、この機会にご参加ください！

2019年9月12日
スタート！

毎週木曜日午前
10:00~11:00

全12回

2019年9月28日
スタート！

毎週土曜日午後
15:30~16:30

全12回

2019年10月10日
スタート！

毎週木曜日午後
19:00~20:00

全12回

2019年10月26日
スタート！

毎週土曜日午前
10:00~11:00

全12回

※ご予約は各スタート日の1週間前までをお願いします。



担当トレーナー 尾嶋賢次

日本コアコンディショニング協会
マスタートレーナー資格をはじめ、
身体にまつわる専門的資格・知識を
持つ。個人に合わせた的確な指導が
男女問わず人気。身体にまつわる困
りごとでも是非、お尋ねください。

- 料 金** レッスン1回あたり**3,500円(税別)**×12回
※お得な回数券有
- 定 員** 各回 先着**4名様**まで(コース実施最少人数2名様より)
- 持ち物** ウエア※、ドリンク、シューズ
※ウエア(上/下)有料レンタルございます。
- 設 備** シャワー・ロッカー利用可能

スリーウエルネス

お問い合わせ ☎ **0120-244-688**

ご予約・受付時間／9:00~20:00 ☎700-0962 岡山県岡山市北区北長瀬表町3-1-8

北長瀬駅(山陽本線・伯備線)市民病院側出口(南口)より徒歩3分

<https://3wellness.jp>

スリーウエルネス

検索

