



# パーソナル トレーニング

筋力アップ、柔軟性向上、減量など  
目的に応じた効果的な運動をマンツーマン指導します！

- ◇ 料 金： **60分 3,300円(税込)** ※ペア割引 2名で 60分 5,500円(税込)
- ◇ 実施日： 月～土(休日を除く) 10:00～15:00 予約制
- ◇ 内 容： 応相談(筋トレ指導、トレーニング器具の使い方など)
- ◇ 対象者： 医師に運動を制限されていない方  
※医療機関の受診、並びに健康相談、体力度チェック等の利用を条件とする  
場合があります

## 担当スタッフ



土村



高橋



仲島



藤間



田中



小川



鈴木

実施場所

藤沢市保健医療センター内 トレーニング室、多目的室、他

予約・問合せ

**TEL 0466-88-6752** (月～土 9:00～17:00)

藤沢市保健医療センター 3階 保健事業課 (土曜は2階トレーニング室)  
(藤沢市大庭5527-1)

保健医療センター

