


My パーソナル トレーニング

- * トレーニングマシンを効果的に使いたい！
- * ストレッチで体を柔らかくしたい！
- * 体幹を鍛えたい！
- * 疲れた体をほぐしたい！
- * ストレッチガン等による筋膜ストレッチ

そんな方に
おすすめ!



60分	6,600円
45分	4,950円
30分	3,300円

★お得な6回コース★
50分×6回 26,400円

9 : 30 ~ 14 : 00

Line、☎等で直接ご相談お受け致します！

080-4008-1086
青柳です！

Line



ココロとカラダを整える

あなたの為の

ヨガレッツスン +



オールハンドとアロマの香りで

極上の癒しへと

血の巡りの心地良さを

感じる 40分

5170円税込

ドライヘッドマッサージ

脳の休息

を味わう 60分

6820円税込

&

ハンドリンパマッサージ

携帯080-3574-7700 sumi

お気軽に日にち、時間をご相談ください。

パーソナル実施時間 9:30~14:00

出られない時は留守電にお入れください。折り返し連絡致します。

ヨガとマッサージは半々の時間で行います



パーソナル トレーニング

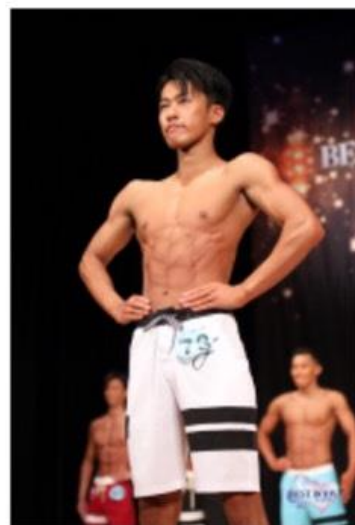
※正しいフォームを身につけたい方

※健康的に痩せたい方

※メリハリある体になりたい方

※体力向上したい方

そんな方に
オススメ



時間：料金

60分 6600円

45分 4950円

4回コース

60分×4回 21.120円

9：30～14：00

Line、電話等で直接ご相談お受け致します。

090-4051-1257

遠藤 歩

Line→



一人一人身体はちがいます。やってみませんか？あなたに合った形で…

女性限定 パーソナル プラン

トレーニング方法を知りたい方や効率よく鍛えたい、痩せたい！！
又は身体の動きの癖による歪み改善指導、柔軟性を高めたい
コアトレーニングなどお客様に合ったプランで行います。
是非ご相談下さい♡



Midori

プロフェッショナル

幼少期よりバレエ、ダンスを始め
芸能関係にてTV、舞台、その他出演
プロ野球球団チアガール、
体育短期大学卒業後、大手テーマパーク
ダンサーを経てこの業界へ

料金 30分3,300円
45分4,950円
60分6,600円

コース料金 3回コース13,200円
4回コース16,500円

※いずれも税込価格となります

- JHCA公認 フィジカルコンティショナー
- TRX STC修了インストラクター
- 日本能力開発推進協会認定ピラティスインストラクター
- 4DPROインストラクター
- NPO法人日本ウェーブストレッチ協会認定ウェーブリング
インストラクター
- レスミルズ認定ポティバランスインストラクター
- バレエインストラクター
- 一般社団法人FIT & FLOW YOGA認定ミュージックフローヨガ
その他各種スタジオダンスイベント担当
ブレダ上里レッスン担当



ご予約、お問い合わせはこちらのLINEにメッセージください

TACHIBANA パーソナルプラン

○女性限定○

○パワープレートの使い方○

○自分に合ったトレーニングプランやコンディショニング方法○

○二の腕、お腹、お尻、背中気になる部分のお悩み解決○

30分 3,300円

45分 4,950円

60分 6,600円



【水】9:15 ~ 12:00

【土】9:15 ~ 14:00

【日】ご相談ください♥



JHCA公認 フィジカルコンディショナー

TRX STC修了

日本コアコンディショニング協会ひめトレインストラクター

NCAコンディショニングインストラクター

doTERRA社アロマタッチテクニック認定講座修了

AJYA認定2級ヨガインストラクター