

9/15(月)敬老の日

パーソナルケアスペシャル

姿勢の根幹「緩める&整える」のパーソナルケア

コンディショニングとは、「自分の体を最高の状態に保つトレーニング」と思われがちですが、実は違います。

老若男女、運動をしている・していないに関係なく、「本来、我々人間が持つべき関節の可動域や筋肉の柔軟性を取り戻す大切なトレーニング」です。

誰もが身体に異変や悩みが生じています。まずは自分のカラダの状態を知り積極的にリハビリ、メンテナンスをする事が大切です。

「クイックパーソナルケア」

15:30~17:30

①	15:30~	②	15:45~	③	16:00~	④	16:15~
⑤	16:30~	⑥	16:45~	⑦	17:00~	⑧	17:15~

約15分/名につき・整理券番号順のケアとなり、次の受講の方は所定の場所で順次待機願います。

担当:岡本映司

限定:8名様

場所:パーソナルルーム



※開始1時間前14:30からジムカウンターで整理券配布

・会員でない方は1日体験(500円)をお申込みでご参加いただけます。(ご体験が初めての方限定！)
ホームページよりご予約ください。

KTVフィットネスクラブフレスコ茨木

大阪府茨木市永代町6-2 ☎072-620-7800