

パーソナルトレーニング 一覧表

当クラブでは、お客様がより理想的な体に近づくため、より動かしやすい身体に近づくために、パーソナルレッスンをご提案しています。



内容

ヤムナメソッド
プライベートセッション
(身体・足・顔・手)

実施曜日・時間

土曜 14:00~16:00
(第1・2・3週目のみ)

石井 奈美
NAMI ISHII

料金・予約ページ

https://coubic.com/frescoiba/963974/book?selected_staff=16301



内容

ダイエット・姿勢改善
筋力UP

実施曜日・時間

月曜 11:00~14:30
火曜 19:15~21:30
水曜 10:00~13:50
土曜 10:15~11:30

犬塚 健太
KENTA INUDUKA

料金・予約ページ

https://coubic.com/frescoiba/963974/book?selected_staff=16279



内容

姿勢不良の原因分析と
からだの使い方の
アドバイス

実施曜日・時間

土曜 13:00~14:30
※15分、30分、45分、60分
で選択可能

島田 真理
MARI SHIMADA

料金・予約ページ

https://coubic.com/frescoiba/963974/book?selected_staff=16293



内容

ヒザ痛改善、腰痛改善
睡眠改善、ボディメイク
美尻・美脚メイク、その他

実施曜日・時間

火曜 14:00~18:30

宅見 啓司
KEIJI TAKUMI

料金・予約ページ

https://coubic.com/frescoiba/963974/book?selected_staff=16001



内容

身体にあった動きを
提供します

実施曜日・時間

月曜 15:35~16:20
火曜 13:35~14:20
17:05~17:50
水曜 10:30~11:30
14:05~14:50
日曜 11:40~12:10(軸トレ)
14:05~14:50

松田 遼
RYO MATSUDA

料金・予約ページ

https://coubic.com/frescoiba/963974/book?selected_staff=16281

予約されたいトレーナーの、URLをクリックすると予約ページに移行します。
Coubic(予約専用アプリ)の登録を行い、
予約手続きをおこなってください。

※フレスコ垂水の会員外の方は、
パーソナル当日、当クラブフロントにて
別途1,100円のお支払いをお願いします。