

まずは30分から、
自分のペースで始めましょう！

こんなお悩みありませんか？

- ★運動が苦手だけど体を変え健康を手に入れたい
- ★競技や日常動作でのパフォーマンスを高めたい
- ★痛みや違和感を解消したい

パーソナルトレーニング 体験会 開催！

6名様限定の特別体験！お申込み受付中

今回のみの
体験特別価格
2,000円

8/24 

13-17時

上記時間の中から1人30分



初めてでも安心！経験者も大歓迎！
自重*日常動作でカラダを変える
指導を体験してみませんか♪



講師：布瀬川 謙介／指導歴17年

目標や課題に応じた最適なトレーニングを提供し、それぞれの目標達成を全力でサポートいたします。体を変えたい、動ける体を手に入れたいという方、ぜひ一度ご相談ください。

対象

アンケートに回答して
いただける高校生以上の方

場所

瀬谷スポーツセンター
研修室

持ち物

運動靴、飲みもの、
動きやすい服装

横浜市瀬谷スポーツセンター

お電話又は来館にてお申し込みください

ホームページはこちら



■開館時間 月曜～土曜 8:45～21:00

日曜 7:15～21:00

■休館日 第2月曜日(祝日の場合は翌日)

〒246-0032 横浜市瀬谷区南台2-4-65

募集締切：7月31日(木)

抽選結果：8月4日(月)

詳しくはホームページをご覧ください

横浜市瀬谷スポーツセンター  TEL. 045-302-3301