

# ティップネス藤沢パーソナルトレーナー



長尾 恵子  
Nagao Keiko

■資格  
NESTA-PFT  
R-body Conditioning coach

## ■経歴

フィットネスクラブ勤務を経て、エアロビクス、ヨガ、バイクレッスンのインストラクターを経験。その後、パーソナルトレーナー資格取得。現在はベビー～シニアの方まで幅広く運動指導をさせて頂いています。

自分の身体にずっと満足する為に。  
ベストを維持する為のトレーニングを全力でサポートいたします  
！お気軽にご相談ください。

月	水	木	金	土	日
-	10:00-13:00	-	10:00-16:00	12:00-18:00	-

## ■料金(税込)

	1回券	4回券	8回券
30分	¥3,850	¥14,520	¥27,280
60分	¥6,930	¥26,400	¥50,160