

ティップネス宝塚パーソナルトレーナー



森口 真人

Masato Moriguchi

■資格・経歴

CFSC LEVEL1

FRPローラーピラティス

ミドルインストラクター

■コメント

トレーニングでどんな身体になりたいですか？

筋肉をつけるため、ダイエットしたい、健康で居続けたい、皆様の目的は様々だと思います。

では、効率よく効果を上げるには？

それは身体の動きを変えてトレーニングをすることです。自分の身体を知り、動きのクセを知りながらトレーニングをしていく。そうすることで身体の動きも変わり目的にも近づけます。短期間で劇的な変化は起こらなくても、確実に身体を変えていくことを心がけてパーソナルトレーニングを行っています。トレーニングメニューの作成も受け付けております。お気軽にご相談ください。

月	火	水	金	土	日
○	○	○	○	要相談	○

初回トライアル 30分 ¥1,650

	20分 (パワープレート)	30分	60分
1回券	¥2,200	¥3,300	¥6,600
4回券	—	—	¥25,080
8回券	—	—	¥47,520