

ティップネス宝塚パーソナルトレーナー



藤原 美咲
Misaki Fujiwara

■資格・経歴
健康運動実践指導者
PADI認定EFRインストラクター

■コメント

【ジム】

綺麗な姿勢へと導くトレーニングとストレッチを基本として行います。
ケアすべき部位、トレーニングすべき部位は人によって異なります。
お客様に合ったものを見つけ提案させていただきます！

【スイミング】

四泳法どの泳ぎからのスタートでもOKです！
水泳を楽しんでもらいたいのでやってみたい、泳げるようになりたい
泳法からのチャレンジをサポートさせていただきます。

月	火	水	金	土	日
—	10:00-15:00	—	10:00-15:00	—	10:00-13:00

	30分	60分
1回券	¥3,300	¥6,600
4回券	¥12,760	¥25,080
8回券	¥23,760	¥47,520