

# ボディメイク（運動指導）

## NSCA認定パーソナルトレーナー

患者様の目標に合わせた運動療法を行います。  
運動に関する正しい知識やスキルを身につけていただき、  
ご自宅でも実施できるような指導内容となっております。



### 初回カウンセリング

所要時間：30分 料金：1100円（税込）

患者様の目標や運動するにあたり不安なことなどをお聞かせください。

## Aコース



### メニュー

- ①ヘルシーな歩き方
- ②静的ストレッチ ③ストレッチポール

運動不足の方やシニアの方はここから！

所要時間：20分 料金：各2200円（税込）

## Bコース



### メニュー

- ①体幹トレーニング
- ②ケトルベル全身トレーニング

安全な方法で運動されたい方はこちらへ！

所要時間：30分 料金：各2750円（税込）

### 完全予約制（受付時間）

月・火・木・金	14:00～17:00
土	11:30

 さとう乳腺内科・健診クリニック

TEL：052-702-3330（平日 9:00～11:30 / 14:00～17:30 ※水・土曜日 9:00～11:30）