

# PERSONAL TRAINER

パーソナルトレーナー

ISHIHARA MICHIKO

## 石原 美智子

PTC パーソナルトレーナー

### 曜日・時間

別紙スケジュール参照

### ご利用料金

#### ●パーソナルトレーニング

30分 3,850円 60分 7,700円

90分 11,550円 120分 15,400円

#### ●機能改善ストレッチ

30分 3,850円 60分 7,700円

90分 11,550円 120分 15,400円

#### ●ペアストレッチ

30分 3,850円 60分 7,700円

90分 11,550円 120分 15,400円



何年経っても元気で運動が  
出来るカラダ作りをお手伝い  
していきます。

一緒に頑張りましょう！！