

Awake body & heart club

## パーソナルトレーニング やってみませんか？

ニーズにあわせた3つのメニューをご用意

パーソナルコース (マンツーマン)	ペアコース (2人で受ける)	グループコース (4人まで) AWAKE CLUB・AWAKE
4,000円	6,500円	12,000円 (全て税込)

※パーソナルトレーニングでは、走る以外のトレーニングで自重トレーニングを中心に、怪我をしにくい体・効率よく！ 走るためのトレーニングを行います！ ランニングに使える筋力トレーニングをはじめませんか？  
ダイエットや健康維持！を目標方にも個人々にあったトレーニングを提供いたします！  
少人数なので様々なニーズにあわせてトレーニングします  
趣味仲間やお友達と楽しく！ 本で見たけど効果が出ない、そんな方にお勧めです！！ 体の使い方をみつめませんか？

**トレーナープロフィール**  
長野県伊那市出身、名城大秋田部に所属、卒業後、北海道行徳上野に所属、退職後スポーツインストラクターとして、  
年間勤務、エアロビクスやマインドトレーニングなどのクラスを指導。  
現在は趣味を兼ねながらランニング指導、パーソナルトレーナーとして活躍中！ マラソン自己ベストは、2時間44分40秒  
\*アイリスオーパスのランニング指導者トレーナー  
\*JRTA認定ランニングトレーナー等、様々なトレーナー資格を保有  
まずはお気軽にお問合せ下さい！

body & heart-Labo Awake  
【事務所】〒921-8064 石川県金沢市八日市3-541・Our-De 102号  
【TEL】070-5062-0020 【FAX】020-4664-2216 【E-mail】awakebhi2015@gmail.com  
【営業時間】9:00~18:30 (お休みの日お休み) 【定休日】土曜日、日曜日、祝日

# パーソナルトレーニング

走ること以外のトレーニングや自重トレーニングを中心に、怪我をしにくい身体、効率良い身体を作ってみませんか？

プラン名	パーソナルトレーニング
募集期間	2022/6/6 20:41 ~
申込料	1回パーソナルトレーニング 4,000円 1回ペアコース 6,500円 1回グループコース（4人まで） 12,000円
支払方法	会場払い
住所	石川県金沢市八日市3 - 541 - 102
主催者	Awake running club 株式会社Awakeあうえいく

お申し込み イベントへのお申し込みはこちらのサイトから！  
<https://moshicom.com/71320>

