

新しい パーソナルトレーナー のご案内



ヒト本来の身体の機能を取り戻すトレーニング

尾崎優作

京都市出身の23歳（2019年6月現在）。同志社大学 大学院卒。

Instagram: yu3tr

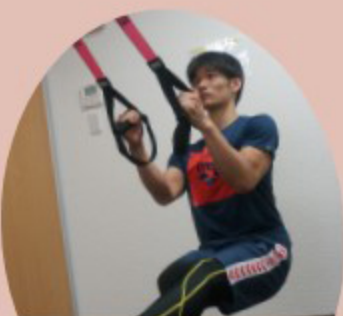
Web: yu3trn.com →



筋肉をつけるだけでなく、体の使い方や体との対話にも着目したトレーニングを提供します。他にもセルフコンディショニングや食事など体のことなら何でも聞いて下さい。水泳の個別指導コーチとしても活動しています。

◇NSCA認定パーソナルトレーナー/スポーツ健康科学修士/TRX-STC/JCCAベーシックインストラクター

使えて、強くて、美しい身体に



無理せず運動を
続けたい方から
追い込みたい方まで！

スポーツイベント参加の
準備をしたい方！



綺麗な姿勢になりたい方！

上記の他、様々な目的やご要望に応じたトレーニングを提供致します。
足の機能にも着目しているため、トレーニングは全て素足で行います。
動きやすい服装、タオル、飲み物をご持参ください。

予約可能時間

月曜・第1,3,4金曜

9:00~11:00

13:00~16:00

午前2枠、午後3枠です。

料金：1時間8000円/初回登録料3000円/当日キャンセル料2000円

場所：しげまりこ皮膚科クリニックトレーニングルーム

初回ご予約はクリニックまでお願いします。受付時間9:00~12:00, 13:00~17:00

075-744-0738

Web: <https://marikoclinic.com/>

