

競技別

筋バランス

柔軟性

体調改善

膝痛

腰痛

# 大好評!

## PERSONAL TRAINING

# パーソナルトレーニング

### 宝田整形外科クリニック理学療法士による マンツーマン指導で、無理なく効果抜群!!



武田 洋

- ・宝田整形外科クリニック理学療法士
- ・Orthotics Society認定フットケアトレーナーマスターライセンス

- ウォーキング、ランニング、競技別のフォームやバランスをチェック。あなたに必要な柔軟性やトレーニングメニューを作成します。
- 肩、膝、腰などの痛みの原因も、身体チェックを行い痛みの軽減・改善の為にオリジナルメニューを作成します。
- 完全予約制。  
10月開催分は9/30(日)が申込締切日となります。



### 10月開催日時

10/21(日) 10:00/10:30/11:00/11:30/12:00/12:30/13:00/13:30

10/30(火) 15:00/15:30/16:00/16:30/17:00/ 17:30/18:00/18:30/19:00

☆1枠30分となっています。

☆9/30(日)までご予約お願い致します。

### ご利用者様の声



痛みの原因が思ってもみなかったところがあると分かり、改善のために必要な運動を教わりました。頑張ってみます!

ヨガをしていますが、日頃から身体のバランスの悪さが気になっていました。どのようなことをしたら良いか聞いてとても良かったです。



陸上競技のために身体バランスをチェックしてもらいました。競技力向上のための強化メニューをもらったので頑張ります!

### ☆ 1枠 30分

フィットネス会員様  
クリニック患者様

¥3,000  
(税別)

※クリニック患者様(3ヶ月以内に受診された方)

一般

¥3,500  
(税別)

メディカルフィットネス

## La Santé

0235-64-8858

鶴岡市日枝字小真木原88-1

<http://www.takaradaseikei.com/la-sante/>

■ 平日 13:00~21:00  
(水曜定休)

■ 土日祝日 10:00~18:00