

新企画

ランナーズ銭湯



ランニング コンディショニング 体験会

あなたのランニング、一度チェックしてみませんか？
姿勢から怪我をしない身体づくり、ケアの仕方まで
パーソナルトレーナーがアドバイス！！

5/27(日)

予約制
先着10名様

体験価格
1,000円
(入浴料込)

👣スケジュール

- 12:30 平和温泉に集合
- 13:00 荷物を預けて簡単な講習後、出発
走りながらフォームや姿勢改善等の
チェックを受けられます。
- 15:00 平和温泉に到着。みんなでお風呂！
風呂場でのケア方法等教わります。



入浴に制限時間はありません。
どうぞお好きなだけお楽しみください🌸



私が指導します！

大西健太 トレーナー歴：8年
保有資格：NASM-PES、NSCA-CPT
アスリートの指導経験もあり。
体に関する事何でもお答えできます！

ご予約は電話又は各SNSのDMへ

☎ 090-7551-4758(中野)

f @1010heiwaonsen

🐦 @heiyayu_ikeda

📷 @heiwaonsen

