



TRAINER

パーソナルトレーナー紹介

斉縣 路馬

さいとうみちえ



得意ジャンル

肩こり・腰痛等不定愁訴の予防・改善 QOL(生活の質)向上|産後の体型変化・ 骨盤の歪み戻し 水泳・テニスの競技力向上

予約可能時間 応相談

マンアカデミー東京校 スポーツカレッジ スポーツトレーナー専攻 研究課程 修了

日本カウンセリング協会 初級カウンセラー 日本コアコンディショニング協会 ベーシックインストラクター



得意とする分野は、ペアストレッチやコンディショニングです。 コンディショニングでは自体重を用いて行うトレーニングが多く、無 駄のない動き、これまで使っていなかった関節や筋肉を刺激します。 肩こりや腰痛改善、その他日常生活の動作が軽くなるお手伝いを致し

また現在、私は3児の母をしております。その経験から、出産に伴う 骨盤の歪みや体型変化など、経験したからこそ相談にのれる事がある のではないかと思っています。

「楽しさは継続の近道」をモットーに、笑顔いっぱいの楽しく丁寧な セッションを心がけています。どうぞよろしくお願いします。





¥4620



¥9240-



¥13860



¥46200-

¥92400-



¥138600-

※料金は全て税込表示です

問い合わせ・申し込みはこちら :株式会社肉体改造研究所

03-6555-2332 お問い合わせは

→

㈱肉体改造研究所 LINE@QRコード



お電話の他にこちらからの お申込も可能です。