

# 1対1の個別指導

# パーソナルレッスン



指導員と1対1のレッスンが受けられる  
『**パーソナルレッスン**』を開催しております。  
子どもから大人まで、皆さまの要望に合わせて  
指導員がヒアリングのうえでご指導いたします。

- もっと泳げるようになりたい
- 上手に息継ぎができるようになりたい
- カラダの柔軟性を高めたい
- 自分に合った筋トレやトレーニングを知りたい
- 逆上がりができるようになりたい

【受講料(税込)】

会 員 6,600 円/60 分間、非会員 7,920 円/60 分間

## 詳細やご不明な点は、施設受付へご相談ください



公益財団法人体づくり指導協会

### 十日町体づくり支援センター

十日町市馬場丙1495-8

TEL.025-758-3343  
www.tairyoku.or.jp

