

Q:どのようなことをするのですか？

A: **ビッグ3**といわれる

- ・ベンチプレス
- ・スクワット
- ・デッドリフト

を始め

TRX、ダンベルなどの多数ある
アイテムを使い、
ご要望に最適なトレーニングを
提供します。



Q:どんな人におすすめですか？

- A:
- ・健康的な体作りをしたい！
 - ・パフォーマンスの向上をしたい！
 - ・マンツーマンレッスンを受けてみたい！
 - ・正しいトレーニングを知りたい！

など、どんな理由でも大歓迎です♪

男性女性問わずトレーニングできますので、お気軽にご連絡ください！



LINEはこちらから！

- ①パーソナルトレーニング予約
- ②希望日時・時間を添えてお問い合わせください。

年中無休!!

診療時間	月	火	水	木	金	土日祝
10:00 ▼ 13:00	●	●	●	●	●	10:00 ▼ 19:00
15:00 ▼ 20:30	●	●	●	●	●	

Tel 046-204-8382

※ご予約優先制となっております

やまと鍼灸整骨院



〒242-0016

神奈川県大和市大和南2-3-5

キッズ
スペース

駐車場
完備



当院の
HPは
こちら