

パーソナルトレーニング

おかもと ひろあき
岡本 博明

スポーツ業界30年敏腕トレーナー!!
2010年よりパーソナル指導を行い、個人パーソナルは4,000件以上の実績!!
痛みや身体のトラブルの改善が得意!!



料金 (税込)

45分：3,000円

60分：5,000円

- ・トレーニングメニュー作成
- ・ダイエット、コンディショニング
- ・筋力調整、ボディーメイクなど



筋トレ



姿勢改善



※初回は60分。2回目以降は45分または60分にてご対応致します。

※ストレッチ & 揉みほぐしは含まれていません。

ご予約・お問い合わせはトレーナーまでお声がけください。