


# 美・背中エクササイズ



背中はその正しい姿勢を取るためには必須の場所です。尚且つ、背中には自分では見えない場所なので衰えやすい、  
姿勢保持、キレイなbackライン、腰痛予防など背中には色々な役目があります。  
ご自分のなりたい背中を目指してトレーニング&ストレッチで改善しましょう！

日時	8月 25日 (木) 10:30~11:30
料金	まずはお試し↓ <b>体験受講</b>  <b>1,100円</b> (税込) <b>通常価格 <del>3,300円</del> (税込)</b> <b>2回目からは↓</b> <b>特別価格 2,200円</b> (税込)
定員	<b>8名</b> ※最小遂行人数2名
講師	なかい ゆうや <b>長井 侑矢 トレーナー</b>
予約方法	どなたでもご予約可能です！参加ご希望の方はホームページ又はInstagram、Facebookからお申し込みください。 尚、予約の締め切りは前日夜 <b>20:00</b> までとさせていただきます。
キャンセルポリシー	キャンセルにつきましては、当日キャンセルのみ全額負担とさせていただきます。予めご了承ください。



## 【講師プロフィール】

体育系専門学校在学中にセントラルスポーツにアルバイトとして入社。卒業後、パーソナルトレーナー、契約社員、正社員を経て2021年7月のパーソナルトレーナーとして独立する。  
パーソナルトレーナーと正社員の両方を経験した上で、よりお客様1人1人に寄り添えるのがパーソナルトレーナーだと思いました。  
主にマンツーマン指導、スタジオレッスン、キッズ指導を中心に1人1人の目標、目的に合わせて、楽しくトレーニングすることを心掛けて指導しています。