

# すがの鍼灸整骨院

あとちょっとだけ

## トレーニングルーム会員募集

会員種別	月会費（税込）
一般	4,950円
中学生・高校生	4,180円
小学生	3,300円

先着30名様

入会金100%OFF  
（通常¥5,500）

※定員に達し次第募集終了

### ～当院のトレーニングルームの特徴～

#### カラダの現状把握

トレーニングをスタートする前に目的・目標の確認と、現在のカラダの状態を確認します。筋肉の柔軟性や各関節の可動性、筋力等をチェックし、ご自身のカラダの課題を理解しトレーニングに取り組んでいただけます。

#### 個別プログラム対応

「カラダの現状把握」から得たデータを元に個別トレーニングプログラムを作成します。運動習慣がない、運動経験が少ない、カラダに痛みや不安を抱えた方にも安心して取り組んでいただけるようサポートします。

#### トレーニング指導

作成した個別プログラムをトレーナーが指導します。トレーニングルームにはトレーナーが常駐していますので、トレーニング方法の確認と細かい動作修正を行いながら進めていくことができます。

#### トレーナーサポート

健康増進施設や整形外科での運動指導、中学生や高校生へのトレーニング指導など、指導経験豊富なトレーナー（アスレティックトレーナー）が指導にあたります。カラダに関する悩みや不安など何でもご相談ください。

体験随時受付中！お気軽にお問い合わせください！

すがの鍼灸整骨院

松本市笹賀3331-3  
0263-55-1113

平日：9時～12時半 / 15時～19時半  
土曜：9時～13時 / 14時～18時  
休診：水曜・日曜・祝日